CARLA NAUMBURG



GHID PRACTIC PEMTRU A DEVENI UN **PĂRINTE (MAI) CALM**

EDITURA CORINT
PĂRINŢI

CARLA NAUHBURG

CUM SĂ
NU-TI PIERZI
CUMPĂTUL

GHID PRACTIC PENTRU A DEVENI
UN PĂRINTE (MAI) CALM

Imprint coordonat

de

ADRIANA MITU

PSIHOLOG,
PSIHOTERAPEUT

CARLA NAUMBURG

CUM SĂ NU-TI PIERZI CUMPĂTUL

GHID PRACTIC PENTRU A DEVENI
UN PĂRINTE (MAI) CALM

Traducere din limba engleză de
DORINA TĂTĂRAN

Prefaţă de DIANA VIJULIE

COMMf
WSÑTÍ

Redactare: Diana Pîţîligă, Ioana Andreea Tudose **Cap limpede:** Alexandra Limoncu

Tehnoredactare: Codruţ Radu

Design copertă: Dan Mihalache

Ilustraţia copertei: Shutterstock

How to Stop Losing Your Sh*t with Your Kids
Carla Naumburg

First published în the United States în 2019 by Workman Publishing Company, Inc.
Translation rights arranged by Graal Literary Agency and Gillian
MacKenzie Agency, LLC

ISBN 978-606-088-103-2
ISBN EPUB 978-606-088-227-5

Pentru fiicele mele, fără de care nu mi-aşfipierdut cumpătul, înainte de toate.

Pentru soţul meu, care rareori îşipierde cumpătul şi care continuă să mă iubească, indiferent de cât de des
îmipierd eu cumpătul.

Prefaţă

»

Să fii părinte este cea mai grea meserie din lume, ar zice unii părinţi.

Să fiipărinte este cea mai uşoară meserie din lume, ar zice alţi părinţi.

Oare ce face diferenţa între părinţii care cred că este extrem de dificil să fii părinte şi părinţii care văd experienţa dintr-o perspectivă diferită şi le este uşor?

Aceasta este o întrebare pe care mi-am pus-o adesea, atât din postura de specialist, dar şi din rolul de mamă. De fapt, ca să fiu sinceră, întâi şi-ntâi mi-am adresat întrebarea aceasta importantă din rolul de mamă. Apoi am explorat. M-am uitat la mine şi m-am uitat în jurul meu.

în timp ce exploram, am observat că în experienţa mea de zi cu zi erau momente în care simţeam că munca mea de mamă e cea mai uşoară şi plăcută treabă pe care am făcut-o vreodată. Că mă descurc foarte bine şi că totul e lin şi uşor. Că am opţiuni şi că am resurse şi că tot ceea ce nu ştiu deja, mă va învăţa copilul sau vom învăţa împreună. Vom vedea ce funcţionează şi ce nu, şi vom face mai mult din ceea ce funcţionează şi mai puţin din ceea ce

nu funcţionează. Să fii mamă e un proces în sine. Un proces de dezvoltare şi de învăţare.

Pe de altă parte, tot în experienţa mea de zi cu zi, am observat că erau şi momente în care mi se părea imposibil să fiu mamă şi să mă pot bucura de ceea ce trebuie să fac. Eu trebuie să tin în viată fiinţa asta micuţă? Să ofer totul tot timpul? în fiecare secundă din viaţa mea? Fiinţa asta micuţă e atât de fragilă încât n-am voie să greşesc, asta e clar! Trebuie să fac totul perfect tot timpul!

Acelaşi proces îl vedeam şi în jurul meu. Părinţi copleşiţi de responsabilitate şi teamă, cărora li se părea greu procesul prin care treceau. Şi părinţi care se bucurau de călătorie şi învăţau pe parcurs ce aveau de făcut.

Atunci mi-a fost clar: diferenţa o face faptul că ne dăm sau nu ne dăm voie să greşim. Ne dăm sau nu ne dăm voie să fim imperfecţi. Ne dăm sau nu ne dăm voie să vedem şi nuanţele de gri în meseria de părinte? Sau e totul ori alb, ori negru?

Când am deschis cartea „Cum să nu-ţi pierzi cumpătul. Ghid practic pentru a deveni un părinte (mai) calm”, mi-au atras imediat atenţia trei mesaje, care sunt şi mantrele mele din cabinetul în care lucrez cu părinţi care caută sprijin.

Primul mesaj care e esenţial pentru părinţi este „Nu există părinte rău”. E adevărat: există comportamente şi alegeri care sunt mai potrivite sau mai puţin potrivite într-un moment. Există părinţi care aduc în relaţia cu

propriii copii experienţele dificile din viaţa lor, emoţiile lor puternice, mecanismele lor de apărare şi tot felul de strategii pe care le-au dezvoltat ca să facă faţă tuturor încercărilor prin care au trecut. Există părinţi care au avut modele ineficiente de părinţi. Există părinţi răniţi ei înşişi şi există părinţi

fără o reţea de sprijin. însă, nu există părinţi răi. Iar tu, dacă citeşti această carte, cu siguranţă nu eşti un părinte rău.

înainte de a relationa mai bine sau mai rău cu propriii copii, e important să ne arătăm şi nouă înşine compasiune şi iubire. Şi nu facem asta dacă ne punem etichetele „rău” sau „bun”. Nu putem fi cu adevărat empatici şi în contact cu copiii noştri, dacă nu ştim cum să o facem cu noi.

Nu, nu există părinţi buni sau părinţi răi. La fel cum nu există nici copii buni sau copii răi. Nici unii şi nici ceilalţi nu se vor comporta „bine” şi nu vor greşi mai puţin atunci când se vor simţi neînţeleşi, neiubiţi, neacceptaţi.

Un mesaj important pentru mine este: „E OK să te iubeşti şi atunci când greşeşti”. Pentru că ştiu că atunci când reuşim să ne arătăm compasiune şi iubire după ce am greşit, creierul nostru este capabil să iasă din starea de panică sau de blocaj, atunci când suntem criticaţi, şi intră într-o stare de învăţare.

Neurostiintele ne şi demonstrează ceva ce este oricum evident: că atunci când suntem într-o situaţie de stres, corpul nostru intră în modul de supravieţuire, nu în modul de creştere şi evoluţie. Dacă ne criticăm suficient de tare după ce am făcut o greşeală, nu ne asigurăm că nu o vom repeta, ci invers. Ne asigurăm că nu vom învăţa din experienţa de acum ce să facem diferit data viitoare, ci doar cum să îi supravieţuim.

Şi-aşa am ajuns la al doilea mesaj care mi-a atras atenţia în această carte, pe care urmează

să o citiţi. „Este inevitabil să îţi pierzi cumpătul uneori.” Aşa este. Nu pornim de la ipoteza că nu vom face niciodată o criză de furie. „Niciodată” este oricum un cuvânt atât de greu... O generalizare care pune atâta presiune pe noi. O viziune în alb sau negru, care n-are nicio legătură cu viaţa, de fapt.

Dacă scopul părintelui este să nu-şi piardă cumpătul „niciodată”, va simţi că a eşuat lamentabil dacă îşi va pierde cumpătul chiar şi o singură dată în viaţa lui de părinte. Iar asta face totul să fie foarte greu, cu scopuri imposibil de atins, şi răpeşte bucuria procesului. Viaţa nu este despre alb sau negru. Nici despre totul sau nimic şi nici despre niciodată vs. întotdeauna. Nici relaţiile nu sunt despre asta. Viaţa, relaţiile, parentingul, toate sunt procese. Toate sunt despre explorare şi învăţare, despre experimentare şi cunoaştere, despre un timp şi un loc potrivit pentru orice. Da, chiar şi pentru a-ţi pierde cumpătul. Chiar şi pentru asta există timp şi loc în vieţile noastre, ca o oportunitate de a... nu fi perfect.

Pentru că al treilea mesaj important din carte este cel legat de perfecţiune. Şi mă bucur tare că mantra e exprimată foarte clar şi la obiect, cu subiect şi predicat şi tot ce mai trebuie: „Perfecţiunea poate să se ducă naibii!” Perfect de acord! Nu e loc de perfecţiune în vieţile noastre de părinţi (şi nu numai).

în primul rând, pentru că perfecţiunea nu există, deci nu va putea fi atinsă niciodată. Pe de altă parte, să presupunem, prin absurd, că perfecţiunea ar exista. Am fi părinţii perfecţi,

care ştiu totul tot timpul, care nu greşesc niciodată, care n-au nevoie să experimenteze, pentru că ştiu ce au de făcut. Oare ce standarde ar seta asta pentru copil? Cum ar mai învăţa copilul să treacă printr-un proces, care, ca orice proces, vine şi cu frustrări, şi cu greşeli, şi cu reparaţii?
Cum ar mai învăţa copilul să repare ceea ce a greşit – sper că suntem de acord aici că nici copiii n-au cum să fie perfecţi, da? Sau să aibă răbdare? Sau să crească? Nu, perfecţiunea ne-ar ţine departe de a fi un părinte bun. Foarte departe.

Vă las acum să vă imersati în conţinutul cărţii şi mă simt foarte recunoscătoare că trăiesc în anul în care pot citi negru pe alb într-o carte că nu se aşteaptă de la mine să fiu perfectă, ci să fiu în contact cu mine însămi şi cu copilul meu. Aşa imperfecţi cum suntem.

Pentru că abia atunci voi putea lua deciziile bune pentru copil, pentru mine şi pentru relaţia dintre noi. Şi-atunci, cu siguranţă, voi greşi mai puţin. Sau mai puţin grav. Şi voi putea să mă bucur de meseria aceasta de părinte, care este câteodată grea, câteodată uşoară, dar care aduce atât de multă împlinire emoţională atunci când îţi dai voie să treci autentic prin ea.

Diana Vijulie, psiholog şi psihoterapeut

INTRODUCERE

Este timpul să nu-ti mai pierzi cumpătul

Adevărul despre pierderea cumpătului ca părinte

Nu este vina ta

Chiar **poţi** *să*

îndrepţi lucrurile

Aşadar, îţi cam pierzi cumpătul în faţa copiilor tăi. Răbufneşti şi urli la ei. Te enervezi şi reacţionezi mai des decât ai vrea să recunoşti. Ştii cum să te comporţi ca părinte, vrei să fii mai calm şi mai conştient, dar, oricât de mult te străduieşti, continui să-ţi pierzi cumpătul.

Fără să ştiu nimic altceva despre tine, despre familia ta sau despre felul în care te pierzi cu

firea, pot să îţi spun şase adevăruri care te vor ajuta să te simţi mai puţin ruşinat şi mult mai capabil să te stăpâneşti.

Şase adevăruri despre pierderea cumpătului ca părinte

1. SĂ FII PĂRINTE ESTE GREU. Este greu pentru toată lumea. Nu, serios, pentru toată lumea, chiar şi pentru Părintele Aparent Perfect, care aşteaptă primul la rând ca să-şi ia copilul de la şcoală, în maşina perfect aspirată şi cu o cafea cu lapte de soia degresat în mână. A fi părinte este greu dintr-o multitudine de motive – unele au legătură cu tine, altele cu propriul copil, iar unele dintre aceste motive sunt mai degrabă aliniate la fazele Lunii decât la orice altceva de aici, de pe planeta Pământ.

2. FIECARE PĂRINTE ÎŞI PIERDE CUMPĂTUL UNEORI. Unii o fac mai des, în public şi cu mai mult tam-tam decât alţii, dar toţi o facem. Cu certitudine şi fără nicio îndoială, nu eşti singurul în această situaţie. Acum câţiva ani, *TheNew York Timesz* publicat un articol în care

ţipetele erau prezentate ca „noile palme peste fund” şi în care noi, părinţii, eram etichetaţi drept „o generaţie care ţipă”.

3. CONTRAR A CEEA CE CREZI, ESTE PUŢIN PROBABIL SĂ-ŢI FI DISTRUS COPIII. Nu mă înţelege greşit, crizele tale nu

sunt bune nici pentru ei, nici pentru tine, nici pentru nimeni. Dar deja ştii asta. Ceea ce poate că nu ştii este că oamenii sunt mai rezistenti decât credem. Multi dintre noi am fost crescuţi de părinţi care îşi pierdeau cumpătul şi care au ajuns membri funcţionali, productivi ai societăţii, cu o uşoară sau moderată dependenţă de cea mai cremoasă îngheţată. Asta înseamnă că poţi renunţa măcar la o parte a sentimentelor de vină, stres şi ruşine de care te agăţi şi probabil că încă nu este cazul să te apuci să strângi bani pentru a-i duce pe copii la terapie.

4. **CHIAR ŞI AŞA, E CAM AIUREA SĂ ÎŢI PIERZI CUMPĂTUL.** Este epuizant şi oribil pentru toată lumea. îţi stresează copiii, îţi afectează relaţia cu ei şi te face să te îndoieşti de tine şi de cât de bun eşti ca părinte. Crizele tale de nervi îţi consumă timp şi energie preţioase, fără să îţi rezolve problema şi fără să o împiedice să se repete, şi va fi mai dificil pentru tine să fii genul de părinte la care aspiri. Iar, mai presus de orice, îţi încurajezi copiii să dezvolte exact comportamentul pe care nu vrei să-l vezi la ei.

5. **NU ESTE O CHESTIUNE DE VOINŢĂ.** Mulţi părinţi au impresia că trebuie doar să-şi propună să nu se mai enerveze, apoi vor găsi tăria necesară pentru a strânge din dinţi şi a trece peste momentele dificile fără să izbucnească. Chiar dacă unii dintre noi reusesc

să se stăpânească o vreme, puterea de a te stăpâni nu este atât de previzibilă sau de sigură pe cât ne place să credem. Aşadar, dacă

simţi că nu eşti suficient de puternic pentru a te controla, aminteşte-ţi că nu este vorba despre putere sau voinţă. Trebuie să înţelegi ce anume provoacă aceste izbucniri şi să dispui de abilitatea şi de strategiile necesare pentru a le gestiona în mod eficient.

6. **POŢI ÎNVĂŢA CUM SĂ-ŢI PIERZI MAI RAR CUMPĂTUL şi** cum să te aduni mai repede în urma acestui episod. Asta nu se va întâmpla peste noapte şi va necesita ceva efort din partea ta, dar, aşa cum se spune, cele mai bune lucruri din viaţă costă. Copiii tăi vor continua să-ţi dea de furcă, aşa că nu te poţi aştepta la perfecţiune. Dar va fi mai bine decât acum.

Este, poate, momentul potrivit să-ţi spun că, dacă te aştepţi să primeşti din partea mea garanţia că nu îţi vei mai pierde niciodată cumpătul după ce vei citi această carte, ei bine, te înşeli. Vestea bună, atât pentru tine, cât şi pentru mine şi pentru toţi ceilalţi părinţi imperfecţi, care încearcă să crească nişte copii ceva mai puţin imperfecţi, este că nu trebuie să fii Dalai Mama- pentru a fi mai cumpătat şi mai puţin încordat în faţa copiilor tăi. Acestea fiind spuse, de fiecare dată când reuşeşti să fii calm şi să nu faci o criză de nervi, laşi loc de prudenţă în reacţii şi în a fi părintele care îţi doreşti să fii, indiferent cum se traduce acest lucru pentru tine şi familia ta.

Din fericire, poţi face asta fără să-ţi întorci viaţa cu susul în jos, să angajezi o superdădacă sau să investeşti în vreun program în 27-de-

paşi, ridicol de scump, de care te vei simţi copleşit până să ajungi la pasul 3. Folosind instrucţiuni simple, îţi voi arăta ce trebuie să faci ca să nu-ţi mai pierzi cumpătul. Obiceiurile şi practicile pe care le recomand în această carte nu te vor ajuta doar să fii un părinte mai calm şi mai răbdător, ci şi să fii, în general, mai fericit, mai productiv şi mai stăpân pe fiecare aspect al vieţii tale.

Poate că acesta nu a fost primul lucru pe care l-ai citit despre cum să nu mai ţipi sau despre cum să rămâi calm atunci când cineva te enervează, şi presupun că toate sfaturile acelea nu au funcţionat, altfel nu ai citi această carte acum. Am înţeles. Am citit şi eu toate articolele şi listele cu cele mai bune 10 sfaturi, şi nu pentru că trebuia s-o fac doar ca etapă a cercetării mele pentru această carte. Prima dată când am dat de ele a fost într-o seară oribilă, acum câţiva ani, când i-am „plantat” pe micii mei ştrengari în faţa desenelor animate *Daniel Tiger* (Tigrul Daniel), ca să pot căuta pe Google, pentru 20 de minute, idei despre „cum să nu mai ţip la copiii mei”. Ţine cont de faptul că am un doctorat în asistentă socială clinică şi totuşi am ajuns să caut pe Google aşa ceva. Dacă habar n-ai cum să te descurci cu toate astea, te asigur că nu eşti singurul în această situaţie.

De ce *nu poţi să te controlezi încă*

(SPOILER ALERT: NU ESTE VINA TA)

Din experienţa personală şi profesională, pot

spune că există câteva motive pentru care multe dintre sfaturile pe care le găseşti online nu funcţionează pentru majoritatea părinţilor.

* Multe dintre aceste cărţi sunt prea stufoase, iar majoritatea părinţilor nu au timpul, energia sau dorinţa de a citi tot ce e acolo. Promit să trec la subiect.

★ Sfaturile îi plasează pe părinţi şi pe copii în faţa unor standarde şi practici nerealiste, care pot fi grozave în teorie, dar imposibil de pus în practică în viaţa reală. Atunci când sugestiile pe care le citeşti nu dau rezultatele dorite, sfârşeşti prin a simţi că nu faci decât să-ţi pierzi timpul şi, prin urmare, renunţi. Sunt un părinte care lucrează (fiicele mele au 8, respectiv 10 ani) şi nu am de gând să îţi ofer nimic din ceea ce nu aş folosi în casa mea. De asemenea, acesta este un moment bun să îti reamintesc încă o dată că nu trebuie să fii un părinte perfect pentru a fi un părinte grozav. Cu cât te stresezi mai mult în legătură cu perfecţiunea, cu atât este mai probabil să-ţi pierzi cumpătul – o ironie, de altfel, dar nu în sensul *cool* şi *hipsteresc.*

* Majoritatea sfaturilor se concentrează pe momentul în care ţi-a sărit ţandăra, spunându-ţi adesea ce ar trebui să faci în loc să te enervezi. Eu le consider sugestii de tipul „dacă şi cu parcă”. Ştii că ar trebui să faci 10 sărituri sau să inspiri adânc de 14 ori, în loc să ţipi, dar, dacă ai fi putut face asta de la început, ai fi făcut-o, deci este clar că ai nevoie de o altă abordare. îţi

propun eu una.

★ Sfatul respectiv nu a fost cel mai potrivit pentru tine sau pentru familia ta. Un exemplu personal: am

iletă, robabd , tă un stal care să țip în/° aceasta stra
^opUs-o, citit °dtiP la c0PUi m61' ă strategie 1 părintele
care P hinUia sa ‘«“¿■«na. pen' ,eee Sl U"ul
“ „ pe care mi-'

doream era sa P sunt uni
d‘" Sdn * stilulU1' adaptate uşor p

DE CE NU EXISTA NOŢIUNEA DE PĂRINTE RAU

fi, eu refuz să numesc pe cineva „părinte rău'. Pur şi simplu, nu ajută. Odată ce ţi s-a pus o astfel de etichetă, nu mai al încotro s-o iei, nu mai există cale spre schimbare şi vindecare. În loc să vorbim despre părinţi răi, să vorbim mai bine despre părinţi care se străduiesc – mult –, dar care nu au încă informaţii potrivite, resurse şi sprijin. Din acest punct al compasiunii, putem începe să ne gândim încotro să ne îndreptăm.

în sfârşit, există foarte puţine sfaturi do faci *după*
inevitabila criză d deSpre Ce Produce, orice ai face1 *fa d* nervi să
(care se m°duri mai bune * ™ ?devărul e*<e că exis« faţă de va
«ne şi fatf^°duri rele de Şi
carnPătul. Strateg ne f °Plii tăi>
după 3duni mai reped ’ şi eficie™ e te v îţi pierzi fzh ajuta
“ŞUrinţă data X? nU mai asuPralor. ltoare, să te ne vom tata
aşa c& °m ^ncentra

Ideea este că, dacă până acum nu ai reuşit să te controlezi, nu înseamnă că eşti un pierzător. Şi, cu siguranţă, nu înseamnă că ar fi ceva în neregulă cu tine, fie ca persoană, fie ca părinte. Acesta este un lucru cu adevărat important, aşa că îl voi repeta, cu majuscule: NU EŞTI UN PĂRINTE RĂU. Să fii părinte este greu, iar a-ţi pierde cumpătul este ceva firesc. Pur şi simplu, nu ai găsit până acum combinaţia potrivită de sfaturi şi ajutor. Vei reuşi. Ai cuvântul meu.

PASUL i: ÎNCEARCĂ SĂ ÎNŢELEGI DE CE ÎŢI PIERZI CUMPĂTUL

în primul rând, trebuie să ne lămurim ce înseamnă să-ţi pierzi cumpătul şi de ce o tot faci. Pe scurt, eşti provocat, îţi sunt apăsate butoanele.- Mai pe larg, e de văzut de ce ai atâtea butoane, de ce a fi părinte le face extrem de sensibile şi ce se întâmplă mai exact când sunt apăsate.

Pentru a înţelege acest proces, este necesar să pătrundem o clipă în mintea şi în corpul tău. Odată ce înţelegi ce anume îţi provoacă sistemul nervos şi cum te fac aceşti factori declanşatori să îţi pierzi cumpătul, o să îţi dai seama că nu este vorba despre vreun eşec moral sau despre o slăbiciune înnăscută a ta. Este vorba despre un circuit uman normal, care te face să lupţi, să fugi, să rămâi nemişcat sau să izbucneşti, atunci când îţi sunt apăsate butoanele, chiar dacă o astfel de reacţie este complet inutilă. Din fericire, atunci când înţelegi nu doar ce se întâmplă, ci şi *de ce* se întâmplă, te vei

simţi mai puţin neputincios şi

ruşinat, mai puternic şi mai bine pregătit să *colaborezi* cu mintea ta furioasă, şi nu să te laşi copleşit de fiecare dată când ea o ia razna.

PASUL 2: FII STĂPÂN PE BUTOANELE ŞI PE FACTORII CARE LE DECLANŞEAZĂ

J

Vom începe prin a vorbi despre butoanele şi declanşatoarele tale. în această carte, „butoanele” reprezintă sistemul tău nervos, iar un factor declanşator este orice lucru care îţi bagă în viteză sistemul nervos şi îţi face butoanele mai mari, mai strălucitoare, mai sensibile şi mult mai uşor de apăsat de către copiii tăi. Iar copiii tăi *chiar* vor apăsa pe ele. Ei sunt croiţi genetic, evolutiv, fiziologic, psihologic, emoţional, relaţional şi gradual să îşi înfigă degeţelele lipicioase în butoanele tale, de câte ori au ocazia. Unii copii apasă mai tare şi mai repede decât alţii, dar toţi o fac. Asta nu înseamnă că, în secret, ei te desconsideră. înseamnă doar că sunt copiii tăi.

Multe cărţi de parenting se axează pe modalităţi prin care să-i faci pe copii să nu mai apese aceste butoane. Cu toate că, teoretic, este treaba ta ca părinte să îi înveţi pe copii să-şi ţină mâinile acasă, atât la propriu, cât şi la figurat, aceasta nu este cea mai bună tactică pentru a-ţi gestiona problemele. Chiar vrei ca sănătatea ta mintală să atârne de

comportamentul cuiva care linge pereţii şi care face crize din cauza formei unei bucăţi de pâine prăjită? Exact, nici eu n-aş fi de acord.

Din fericire, există un plan mai bun. Vei ajunge să îţi cunoşti butoanele. Vei învăţa ce anume le „încinge” (declanşatoarele tale) şi cum să le „răceşti”. Vestea bună este că e destul de simplu şi îţi va fi de folos în toate aspectele vieţii, nu doar atunci când eşti părinte. Vestea proastă, în schimb, este că nu întotdeauna este uşor de pus în practică, mai ales pentru părinţii ocupaţi, care pot fi provocaţi în majoritatea timpului. O altă veste bună este că eşti părinte, ceea ce înseamnă că poţi face lucruri care necesită efort.

PASUL 3: ADUNĂ-TE

Pentru unii părinţi, o simplă perspectivă asupra modului în care butoanele şi factorii declanşatori pot duce la pierderea cumpătului este suficientă pentru a duce la o schimbare semnificativă. Odată ce poţi vedea clar modul în care anumite situaţii sau experienţe îţi activează sistemul nervos, te vei simţi dintr-odată mai puţin provocat. Este grozav când se întâmplă treaba asta, însă majoritatea oamenilor au nevoie de mai mult decât de o simplă perspectivă. Totodată, majoritatea oamenilor au nevoie să înveţe cum să îşi facă butoanele cât mai mici, mai puţin vizibile şi cât mai greu de apăsat cu putinţă. Se numeşte *grija faţă de sine* şi le dă multe palpitaţii părinţilor. De aceea, le vom numi în această carte

Chestiile Pe Care Trebuie Să Le Faci Dacă Vrei Să Nu-ti Pierzi Cumpătul. Din fericire, nu este supercomplicat şi nu trebuie să excelezi în asta tot timpul. Nu te antrenezi pentru un maraton, ci încerci doar să ai un

pic mai multă răbdare data viitoare când prichindelul îţi cere o gustare, la 20 de minute după ce a refuzat să ia masa de seară.

DE CE APASÂ COPIII PE BUTOANE

COPIII APASA PE BUTOANE dintr-o grămadă de motive. O fac pentru că vor să ne atragă atenţia, pentru că vor să obţină ceva de care au nevoie şi pentru că nu au maturitatea necesară sau capacitatea de a-şl controla impulsurile de a face ceea ce fac. Uneori, fac doar ceea ce fac copiii, iar ceea ce fac *el* poate fi zgomotos, urât mirositor şi enervant În plus, copiii vor fi mai predispuşl să apese pe butoane atunci când sunt provocaţl, din simplul motiv că sunt obosiţi, flămânzi, confuzi, speriaţi, emoţionaţi, anxioşi sau copleşiţi de emoţii puternice. Este absolut rezonabil să Iţi ajuţi copiii în aceste momente, să II ghidezi, să II hrăneşti sau să II linişteşti. De flecare dată când faci asta, modelezi un mod eficient de a răspunde la declanşatoarele celor mici. Nu uita Insă că nu ţle Iţi revine responsabilitatea de a-i determina să nu mai apese pe respectivele butoane. Treaba ta este să li faci să înţeleagă, *lar şl lar, să* observi şl să răspunzi cu abilitate declanşatoarelor copiilor tăi (cartea de faţă te va invăţa şl asta), dar şi să te ocupi de propriile butoane, astfel încât să fie mult mai greu de apăsat.

PASUL **4: NU-TI PIERDE CUMPĂTUL**

4

Cu cât reuşeşti să te stăpâneşti mai bine (prin gestionarea corectă a propriilor butoane şi reducerea factorilor declanşatori), cu atât este mai puţin probabil să îţi ieşi din fire faţă de copiii tăi. Dar (pentru că întotdeauna există un *dar}* vor mai rămâne butoane de apăsat. Tu ştii asta, eu ştiu asta, şi, cel mai rău, copiii tăi ştiu asta. Ei o ştiu mai bine decât îşi cunosc propriile tablete. în momentul în care încetează să mai butoneze ecranele acelea afurisite, vor începe să te bâzâie pe tine. Când se întâmplă asta, ai două opţiuni: fie poţi să-

ţi pierzi cumpătul, fie poţi, la propriu, Să Faci Orice Altceva.

Presupun că te interesează ce se află în spatele Uşii Numărul 2, altfel, ai ales cartea greşită. Secretul pentru a rămâne calm este conştiinţa de sine. Asta înseamnă *să observi* că eşti pe cale să izbucneşti şi să- ţi acorzi şansa de a te calma. A observa este Jocul tău de Putere, este ceea ce face posibile toate acele „dacă şi cu parcă”. Această capacitate de a-ţi da seama că umerii ţi se încordează şi că inima ţi-o ia la galop *(Pentru numele lui Dumnezeu, se încalţă odată copilul ăsta?!)* este cheia pentru a nu face o criză de nervi. Dacă niciodată nu observi că eşti pe cale să explodezi, nu vei avea cum să optezi pentru varianta de a face câţiva paşi înapoi şi de a te calma, în schimb.

în momentul în care devii conştient că eşti pe cale să ajungi în Modul-Complet-de-Criză-de-Nervi sau dacă eşti deja în acest mod, te poţi opri şi poţi trece literalmente în Orice-Alt-Mod. Cheia este să nu uiţi că (a) observarea este o abilitate, ceea ce înseamnă că poţi deveni mai bun la asta, şi (b) poţi observa, te poţi opri şi poţi schimba direcţia în orice moment – chiar şi în timp ce tirada furioasă îţi iese pe gură – fără să îţi subminezi autoritatea sau să pierzi bătălia, ori să arăţi ca un fraier în faţa copiilor tăi, sau orice altceva te temi că s-ar putea întâmpla.

Nu, serios, chiar poţi face asta. îţi voi arăta cum şi, cu puţină practică (nu-ţi face griji, copiii tăi îţi vor oferi o mulţime de oportunităţi să exersezi), vei deveni mai bun la asta.

Am spus că vei deveni mai bun la asta, nu am spus vreodată că vei fi perfect. (Probabil că acum este un moment bun să-ţi prezint noua ta mantră: *Perfecţiunea poate să se ducă naibii}.* Şi spun asta pentru că, inevitabil, tot o să-ţi pierzi cumpătul uneori. Deşi poate fi tentant să te prefaci că nu s-a întâmplat nimic, nu îţi recomand să faci asta. Să laşi lucrurile în aer este derutant atât pentru tine, cât şi pentru copilul tău, şi poate spori probabilitatea ca aceste episoade să se repete.

Din fericire, există alegeri pe care le poţi face după ce trece criza, alegeri care te vor face să te simţi mai bine, te vor ajuta să îndrepţi relaţia cu cel mic şi să îţi păstrezi calmul data viitoare când ţi se va apăsa pe butoane.

Există două opţiuni ideale pentru a face acest lucru şi, cu cât reuşeşti să te concentrezi mai devreme pe oricare dintre ele, cu atât mai repede norul negru care tronează deasupra ta va dispărea.

Poţi fie să manifeşti puţină compasiune faţă de tine însuţi, fie poţi manifesta curiozitate cu privire la ceea ce s-a întâmplat. Acestea sunt opţiunile tale ideale. Adică, o altă opţiune este să-ţi faci *mea culpa,* poate chiar bifând în minte toate lucrurile care îţi spun că nu eşti un părinte bun şi că îţi traumatizezi în permanenţă copilul.

Poţi chiar să recurgi la comparaţii inutile, iar dacă nu-ţi vine în minte niciun exemplu, reţelele sociale vor face asta pentru tine într-o clipă. Din păcate, există câteva probleme atunci când te arunci într-o altă spirală a învinovăţirii: (1) te simţi groaznic şi

(2) este şi mai probabil să îţi pierzi cumpătul din nou, iar asta reprezintă opusul a ceea ce vrei să obţii.

Autocompasiunea nu este utilă doar pentru a te recupera după o criză de nervi, ci este, de asemenea, o strategie excelentă pentru a o preveni. Vom explora mai mult compasiunea în Capitolul 5. în Capitolul 9, vom vedea cum compasiunea şi curiozitatea îţi pot schimba perspectiva şi starea de spirit, în mod rapid şi eficient, precum şi felul în care le poţi integra în recuperarea de după o criză de nervi.

Să sperăm că până acum ţi-ai făcut deja o idee despre cum te poate ajuta această carte. S-ar putea să fii tentat să mergi direct la Capitolul 8 *(Ce aşteptai de mult: cum anume să nu îţipierzi cumpătul,* mai exact) şi să sari peste toate detaliile despre butoanele şi declanşatoarele tale, dar am să te rog să nu faci asta. Este imposibil să îţi păstrezi calmul când nu ai dormit deloc trei zile, mama ta te tot sună, iar tu te dai de ceasul morţii, încercând să găseşti o soluţie ca să plăteşti chiria pe luna asta. Odată ce înţelegi cât de cât cu ce te confrunţi şi începi să te ocupi de asta, este mult mai probabil să-ţi păstrezi calmul în momentele dificile. în plus, odată ce ştii cum să observi că eşti pe cale să cazi de pe Stânca Furiei, vei putea să te opreşti la timp sau cel puţin să-ţi amortizezi aterizarea.

Cel mai important este să nu uiţi că nu eşti singur. Este greu pentru toată lumea, dar poţi să reuşeşti. Eu sunt aici să te ajut.

---

* Joc de cuvinte, cu referire la Dalai Lama (n. red.).

** Joc de cuvinte, în engleză, *push someone’s buttons,*

care se traduce prin *a provoca, a enerva* (n.trad.).

CAPITOLUL i

De ce îţi pierzi cumpătul?

Caracteristici comune ale pierderii cumpătului la părinţi

Dezavantajele izbucnirilor

De ce este atât de dificil să nu îţi mai pierzi cumpătul

Un pic de ştiinţă despre creier

în primul rând, trebuie să lămurim ce vreau să spun prin pierderea cumpătului. Crizele de nervi ale adulţilor arată puţin diferit pentru fiecare dintre noi – pot fi greu de definit, dar le recunoaştem când le vedem.

Cum să îţi dai seama că îţi pierzi cumpătul

Majoritatea episoadelor de pierdere a cumpătului au câteva caracteristici comune, la care ne vom referi folosind acronimul **FART** *(Feelings, Automatic, Reactive, Toxic* – Emoţii, comportament Involuntar, Reactiv, Toxic). Poate nu este cel mai potrivit acronim—, dar sper ca iţi va reaminti ca nu eşti singur în această poveste. La fel ca flatulenţa, pierderea cumpătului nu este cea mai fericită situaţie din lume, dar face parte din existenţa noastră. Tuturor ni se întâmplă (chiar dacă unii dintre noi nu recunosc asta). Deşi putem face schimbări în viaţa noastră, astfel încât să nu ne mai balonăm, flatulenţa va continua să existe. Vestea bună este că, dacă observăm că se apropie, putem lua măsuri pentru a atenua impactul. De asemenea, şi cel mai important, voi profita de orice ocazie să îţi amintesc că treaba asta cu parentingul este mult prea serioasă pentru a fi luată în serios. Aşa că, da, o să vorbim despre FART.

Fără alte formalităţi, iată caracteristicile comune ale celor mai multe Crize-De-Nervi-Parentale:

EMOŢII. în general, crizele de nervi implică emoţii puternice, nu doar mânie sau furie. Aproape orice emoţie puternică va fi implicată, inclusiv frica, tristeţea, confuzia, neputinţa, stresul, enervarea, anxietatea, jena, vinovăţia sau ruşinea. Chiar şi emoţiile pozitive ne pot declanşa crizele, după cum ştie orice părinte care a văzut până acum un copil râzând cu lacrimi. Uneori, emoţiile noastre

puternice sunt legate de năzbâtiile copiilor noştri, dar alteori, nu. Uneori, suntem conştienţi că avem toate aceste emoţii, iar alteori, nu. Ceea ce trebuie să reţii este că (a) pierderea cumpătului este o reacţie emoţională, nu una raţională, şi (b) nu avem nici pe departe atât de mult control asupra emoţiilor noastre pe cât ne-ar plăcea să credem. Astfel, nu ne putem forţa să ne simţim într-un anumit fel şi tot ce putem face este să fim conştienţi că avem o anume emoţie, pentru a putea alege cum să reacţionăm.

COMPORTAMENT INVOLUNTAR. Este important să ne amintim că majoritatea crizelor de nervi nu sunt nici conştiente, nici intenţionate. Nu este ca şi cum ai veni acasă, după o zi grea la serviciu, şi te gândeşti: „Hmm... Sunt cam stresat. Cred că o să merg până la capăt şi o să mă enervez rău pe copii în seara asta.” în cele mai multe cazuri, crizele de nervi sunt procese care au loc în inconştient, care sunt uşor de scăpat de sub control şi care, adesea, au rădăcini în copilăria ta şi în modul în care părinţii tăi îşi pierdeau cumpătul cu tine. De aceea nu poţi decide, pur şi simplu, să nu te mai enervezi şi să şi aplici acest lucru. Izbucnirile tale sunt rezultatul previzibil al proceselor dezvoltării neurologice şi biologice, nicidecum decizii logice.

REACTIV. Ne putem gândi la reactivitate în două moduri. în primul rând, este vorba despre ce spunem şi ce facem *ca reacţie* la ceva. Trebuie să se întâmple ceva, ca să izbucnim; nu se întâmplă din senin. Uneori, motivul pentru care izbucnim este extrem de clar şi putem trasa o linie dreaptă de la factorul declanşator până la criza de nervi. Alteori,

nu avem nici cea mai mică idee de ce ne-am pierdut cumpătul. Factorul declanşator poate că a apărut cu cinci minute, cu cinci ore sau cu cinci ani în urmă, şi s-ar putea să nu aibă nicio legătură cu micuţii noştri. Orice ar fi şi oricând s-ar fi petrecut, identificarea acelui lucru la care reacţionezi este crucială. Spre exemplu, dacă nu îţi dai seama că luna mai este o lună cumplită pentru tine deoarece atunci ai pierdut prima sarcină, nu poţi face alegerile prin care să ai mai multă grijă de tine în această perioadă. Până nu recunoşti că durerea de dinţi nu va dispărea ca prin minune, nu vei putea scăpa de ea mergând la dentist.

Cealaltă definiţie a reactivităţii este legată de capacitatea noastră de a acţiona rapid, *ca răspuns la un pericol real sau la ceva perceput ca pericol.* Creierul şi corpul uman s-au dezvoltat pentru a ne feri de ameninţările fizice. Din păcate, încă nu şi-au dat seama că majoritatea factorilor de stres care ne afectează în prezent sunt emoţionali sau psihologici şi nu ne ameninţă viaţa, astfel că reacţionează rapid la situaţii care nu necesită reacţii atât de intense şi de rapide. în plus, creierul nostru nu este întotdeauna foarte bun la a face diferenţa între Problemele Grave şi Problemele Minore, motiv pentru care sfârşim prin a avea o reacţie de pierdere a cumpătului, chiar şi atunci când nu este necesar.

TOXIC. îţi aminteşti ultima dată când copilul tău a ţâşnit în stradă sau când aproape a căzut pe scări? Probabil că nişte emoţii puternice te-au făcut să reacţionezi în mod automat, poate ţipând sau apucând repede braţul copilului. Chiar dacă ai ţipat

sau l-ai apucat un pic mai ferm decât ai avut în intenţie, n-aş zice că ţi-ai pierdut cumpătul. Acesta este un exemplu de reacţie adecvată a sistemului tău nervos la o situaţie potenţial periculoasă. Momentul nu a fost toxic, iar prin asta vreau să spun că nu a fost nejustificat de dur sau dăunător pentru relaţia ta cu cel mic şi pentru dezvoltarea lui psiho-emoţională. Aşa că, da, este posibil să reacţionezi şi fără să îţi pierzi controlul.

Izbucnirile toxice sunt reacţii înfricoşătoare, imprevizibile, exagerate, care pot include cuvinte pline de furie, manifestări fizice explozive, atacuri personale, insulte şi culpabilizare. Momentul pare scăpat de sub control. Izbucnirile toxice apar atunci când suntem provocaţi şi îi vor afecta pe toţi cei implicaţi. Dau ca exemplu momentele în care ţipi la copilul tău pentru că a împrăştiat cerealele pe masă, în care izbucneşti pentru că îi ia prea mult timp să se încalţe sau în care îţi cerţi furios fiica pentru că a uitat de teme. Aceste izbucniri reactive pot rupe şi pot slăbi legătura dintre tine şi copilul tău şi îi pot influenţa dezvoltarea psihologică. în plus, tensiunea şi stresul frecvente afectează creierul şi sistemul nervos, sporind probabilitatea ca în viitor să fii provocat şi să izbucneşti din nou. De aceea este atât de important să îţi dai seama nu numai cum să nu îţi mai pierzi cumpătul atât de des, ci şi cum să te reconectezi cu propriul copil, imediat după episodul enervării.

Ca să recapitulăm, pierderea cumpătului este legată de anumite cuvinte-cheie: Emoţii, comportament Involuntar, Reactiv şi Toxic. Apropo de comportamentul nostru, există un motiv pentru

care

nu am insistat prea mult pe rapLui — ţipat, ai trântit sau doar ai plecat furios şi Toţi izbucnim diferit, cu diverse grade d aşa că este mai util să ne concentrăm pe decât pe comportamentul efectiv.

i izbucnit, ai bombănind.

CELE MAI TOXICE IZBUCNIRI ŞI CE SA FACI ÎN PRIVINŢA LOR **DEŞI EXISTA NUMEROASE FELURI** În care Iţi poţi ieşi din minţi

În faţa copiilor tăi, unele sunt mal rele decât altele. Insultele şl ameninţările sunt deosebit de dăunătoare, la fel ca agresiunea fizică sau violenţa de orice fel, inclusiv lovirea, pălmuirea sau aruncarea cu obiecte. Poate că acest lucru face parte din cultura 1n care al fost crescut sau În care te afli acum, ca părinte, sau poate că este o experienţă nouă pentru tine. Oricum ar fi, dacă se întâmplă aşa ceva în casa ta, acest lucru trebuie să înceteze. În primul rând, fă tot ce poţi să nu te mai învinovăţeşti şi să te critici. Da, situaţia este gravă, dar cu cât mai repede poţi găsi un pic de iertare şl bunătate faţă de tine însuţi, cu atât mai repede vei putea primi ajutor şi vei putea face unele schimbări Importante. Nu eşti singurul părinte care şi-a lovit vreodată copilul, dar asta nu înseamnă că este în regulă. Poţi mai bine de-atât, crede-măl Poate că nu eşti capabil să schimbi singur ceva, dar asta nu înseamnă că al dat greş ca părinte. înseamnă doar că eşti depăşit de situaţie. Să vorbeşti cu cineva În care ai încredere este primul pas, poate fi un prieten sau un membru al familiei, medicul tău sau pediatrul, un terapeut, un consilier, un preot, un rabin sau un imam. Nu va fi o conversaţie uşoară sau plăcută, dar trebuie să aibă loc. Vei reuşi!

Am văzut priviri mute având acelaşi efect tăios ca o telecomandă azvârlită cu furie. Am auzit ameninţări care îţi îngheaţă şira spinării, mai ceva decât Clint Eastwood surprins într-o zi proastă.

Totuşi, cei mai mulţi dintre noi recurgem la câteva comportamente obişnuite (strigăte, ţipete, uşi trântite etc.) atunci când ne pierdem cumpătul şi este foarte important să stabileşti clar ce anume faci atunci când cedezi nervos, pentru că acel comportament este szz^rzz/lucru pe care îl poţi controla.

Sper că te-am pus pe gânduri cu ultima frază, pentru că altfel înseamnă că nu ai fost atent. Tocmai ţi-am spus că nu-ţi poţi controla emoţiile şi că

izbucnirile tale sunt involuntare şi reactive, iar apoi ţi- am spus că îţi poţi controla comportamentul în timpul unei izbucniri. Dacă totul este involuntar, cum să faci asta?

Despre asta este vorba în continuare, în cartea de faţă. Nu-ţi face griji, nu îţi voi spune că ar trebui să alegi să te relaxezi, pur şi simplu, în loc să îţi pierzi cumpătul. Dacă ai fi putut face asta, ai fi făcut-o, aş fi făcut-o şi eu şi toti ne-am fi relaxat cu Netflix şi un ceai fierbinte, în loc să căutăm ajutor într-o carte. în schimb, te voi învăţa cum să reduci probabilitatea de a-ţi pierde cumpătul, recunoscând şi reacţionând eficient la factorii declanşatori, stăpânindu-ţi butoanele şi învăţând cum să îti dai seama când s-a mers prea departe, astfel încât să nu te dezlănţui şi să- ţi verşi otrava pe copilul tău. în cele din urmă, te voi învăţa exact cum să-ţi recapeţi stăpânirea de sine după ce ţi-ai pierdut cumpătul şi cum să nu ţi se mai întâmple acest lucru.

Ai înţeles? Bun. Acum, că am înţeles clar ce înseamnă să îţi pierzi cumpătul, trebuie să vorbim despre cum arată lucrurile atunci când nu ţi-l pierzi.

Ce *înseamnă sâ nu îţi pierzi cumpătul*

Unii oameni cred că opusul pierderii cumpătului este să rămâi calm şi liniştit tot timpul şi să nu intri

niciodată în niciun fel de conflict cu micuţul tău. Ei presupun că înseamnă să te simţi fericit, răbdător şi prezent în fiecare moment şi să le răspunzi copiilor tăi cu un cântec în suflet şi un zâmbet pe faţă, indiferent de rahatul (metaforic sau real) pe care ei îl aruncă la picioarele tale obosite. Acest tip de gândire miroase a perfecţiune şi este clar că nu va funcţiona nici pentru mine, nici pentru tine, nici pentru vreun alt părinte de pe planeta asta.

Conflictul, deconectarea, sentimentele neplăcute şi emoţiile puternice sunt complet normale şi rezonabile şi acceptabile, şi *ele nu arată că faci ceva greşit.* Să trăieşti în imediata apropiere a altor oameni – pe care s-ar putea să-i iubeşti foarte mult, chiar dacă nu agreezi tot ce fac ei – nu este uşor. Este o provocare, mai ales dacă unul dintre voi este stresat cronic, iar celălalt este cineva mic şi cu un creier imatur. Ca asistent social clinic, mă îngrijorează mai mult oamenii care spun că nu se ceartă niciodată decât cei care admit că o fac şi îşi asumă tensiunea care există în familiile lor.

Poţi fi copleşit de emoţii şi totuşi să nu-ti pierzi cumpătul. Poţi fi profund supărat, speriat, trist sau confuz şi, totuşi, să nu ajungi la un nivel toxic. Poţi să le spui copiilor tăi că ai emoţii puternice fără să izbucneşti fată de ei.

Să nu îţi pierzi cumpătul înseamnă să ai suficientă conştiinţă de sine pentru a observa ce se întâmplă în interiorul şi în jurul tău, astfel încât să poţi face conştient alegerea de a te calma sau de a închide gura înainte să reacţionezi – chiar dacă nu vei sti ce să faci apoi. Chiar dacă nu ai nici cea mai mică idee despre cum să reacţionezi la comportamentul ofensator, nesuferit sau chiar la comportamentul

doar-uşor- iritant-dar-pe-care-nu-l-poţi-gestiona-azi din partea copilului tău, te asigur că orice vei face dintr-o poziţie calmă va fi mai eficient şi mai empatic decât dacă reacţionezi disproporţionat în momentul în care te enervezi.

De ce ar trebui să încetezi să-ti mai pierzi cumpătul

Acest lucru pare destul de uşor de înţeles, dar, de-a lungul anilor, am avut destule conversaţii cu părinţi care nu înţelegeau prea bine de ce este problematic să-şi piardă cumpătul, astfel că am vrut să mă refer în mod special la acest aspect.

NU IŢI FACE BINE. De fiecare dată când răbufneşti, sistemul tău nervos se inflamează şi hormonii tăi de stres o iau razna, lucru care are un impact negativ asupra fiecărei părţi a corpului tău. în cele din urmă, stresul cronic îţi poate creşte tensiunea arterială, îţi poate slăbi sistemul imunitar, îţi poate provoca migrene şi îţi poate da peste cap somnul. Izbucnirile frecvente şi stresul aferent duc la probleme de sănătate, pe termen lung. Dar nu este vorba doar de impactul asupra corpului tău. în timp, izbucnirile pe care le ai îţi vor reconfigura literalmente creierul, şi nu într-un sens bun. Cu cât îţi pierzi mai mult cumpătul faţă de copiii tăi, cu atât devin mai puternice şi mai conectate reţelele neuronale legate de pierderea cumpătului,

permiţându-i creierului tău ca în viitor să cedeze nervos mai repede şi mai uşor.—

Apoi, mai este relaţia cu micuţii tăi, care te-a şi determinat, probabil, să alegi cartea asta. Opreşte-te pentru o clipă şi aminteşte-ţi care a fost ultima dată când ţi-ai pierdut cumpătul, faţă de copiii tăi, la serviciu sau în altă parte. Te face să te simţi oribil. Pierderea cumpătului este înspăimântătoare şi vă poate face, pe tine şi pe copiii tăi, să vă simţiţi ruşinaţi, anxioşi, izolaţi şi confuzi. De fiecare dată când izbucneşti, încrederea ta este subminată şi începi să te îndoieşti de capacitatea ta de a fi părintele care îţi doreşti să fii. Ideea este că pierderea cumpătului poate fi dăunătoare atât în relaţia ta cu proprii copii, cât şi în ceea ce priveşte modul în care te percepi tu ca părinte.

NU LE FACE BINE COPIILOR TĂI. Toate lucrurile pe care tocmai le-am spus în legătură cu modul în care ne afectează crizele de nervi sunt, ei bine, şi mai valabile pentru copiii noştri, întrucât creierele şi corpurile lor sunt încă în dezvoltare şi pot fi deosebit de vulnerabile la efectele negative ale hormonilor de stres.

Crizele noastre de furie îi pot face pe copiii noştri să se simtă anxioşi, ruşinaţi, speriaţi şi deconectaţi, ceea ce le poate crea dificultăţi de învăţare şi de asimilare a unor informaţii noi, are impact asupra încrederii şi a stimei lor de sine, precum şi asupra echilibrului lor emoţional, dificultăţi în a tolera experienţe noi şi, în general, în activităţile de zi cu zi. De asemenea, sentimentele puternice şi neplăcute pe care le au ca răspuns la izbucnirile noastre pot constitui, la rândul lor, factori declanşatori pentru cei mici, existând o mare

probabilitate ca aceştia să se poarte urât şi să aibă şi ei crize de nervi.

în sfârşit, modelăm întotdeauna un tipar de comportament, indiferent dacă este sau nu ceva ce vrem ca micuţii noştri să înveţe. De fiecare dată când ne pierdem cumpătul, este posibil ca, fără să vrem, să le sugerăm creierelor şi sistemelor lor nervoase să îşi piardă controlul în acelaşi fel, ori de câte ori sunt provocate, poate de ceva ce se întâmplă la şcoală, acasă sau în creierele şi trupurile lor micuţe. Le arătăm exact comportamentele pe care încercăm să nu le încurajăm şi modelăm un stil de relaţionare pe care, cu siguranţă, nu vrem ca ei să şi-l însuşească mai târziu. (N.B. Acesta poate fi motivul pentru care te confrunţi cu această problemă. Dacă părinţii tăi şi-au pierdut cumpătul faţă de tine în mod regulat, fără să vrea, te-au crescut învăţându-te să reacţionezi la fel în situaţii de stres. Din fericire, poţi rupe acest model intergeneraţional).

PĂRINŢII MAI CALMI îI DETERMINĂ PE COPII SĂ FIE MAI CALMI. Temperamentul şi nivelul nostru de energie ajută la stabilirea tonului în casă. De fiecare dată când ne enervăm, creştem nivelul de tensiune în casă, lucru care este obositor şi poate crea rupturi dureroase în legăturile familiale. Alternativ, dacă suntem cât se poate de calmi, la fel vor fi şi copiii noştri. Nu spun că eşti 100% responsabil pentru comportamentul şi nivelul de energie al copiilor tăi, iar trucurile mentale de tip Jedi— nu vor funcţiona tot timpul. Totuşi, în măsura în care putem evita să le alimentăm micile crize nervoase, va exista o diferenţă semnificativă şi vizibilă pentru întreaga familie.

Cu toate acestea, înţeleg oarecum uşurinţa de a-ţi pierde cumpătul. Este ceva rapid, uşor şi necesită relativ puţină gândire şi, – nu-i aşa? –, putem recunoaşte că uneori te simţi bine luându-te de copilul tău. Mai mult, poate fi eficient. într-un fel. Pentru câteva minute. Cu siguranţă, dacă bagi frica în copii suficient de des, este posibil ca ei să facă orice vrei tu, doar ca să nu mai izbucneşti. Să fii mereu în alertă în preajma cuiva nu înseamnă însă că respecţi persoana respectivă şi, de îndată ce copiii tăi vor fi suficient de mari pentru a prelua controlul asupra timpului şi spaţiului lor, vor reacţiona faţă de tine la fel cum ai reacţionat şi tu ultima dată când ai lucrat pentru un şef exploziv şi imprevizibil: EVITĂ. EVITĂ. EVITĂ. Odată ce ei se deconectează de la tine în acest fel, parentingul devine mult mai dificil şi mult mai puţin distractiv. Deşi este întotdeauna posibil să reconstruieşti o relaţie, aceasta este o provocare de care nu ai nevoie.

Cam tot ce înseamnă parenting se bazează pe încredere, lucru care reprezintă o problemă deosebit de dificilă pentru copii. Ei sunt învăţaţi să aibă încredere în părinţi şi în cei care au grijă de ei, pentru că noi suntem cei care ar trebui să le oferim siguranţă. Drept urmare, atunci când noi ne pierdem cumpătul faţă de cei mici, ei tind să se învinovăţească, pentru că este mai uşor să facă asta decât să se îndoiască de persoana care se ocupă de ei.

în timp, copiii noştri pot învăţa nu numai să tolereze şi să se aştepte la un comportament rău din partea celorlalţi, dar şi să se învinovăţească pentru el.

Din fericire, nu trebuie să fie aşa. Noi îi respectăm pe oamenii în care avem încredere, pe cei care, de obicei, ne tratează cu bunătate şi onestitate. Atunci când respectăm oamenii, vrem să-i ajutăm şi vrem să îi facem fericiţi. Vrem chiar să ajungem acasă până la ora stingerii, chiar dacă petrecerea este, într-adevăr, supergrozavă. (Bine, asta este o mare minciună. Copiii tăi nu vor dori să plece de la petrecerea aia tare, dar vor fi mult mai predispuşi să o facă *şi* să îţi spună despre tipul care a încercat să-i facă să fumeze şi despre cum au reacţionat ei, dacă vor şti că au şi cea mai mică sansă să nu fie certati în momentul în care intră pe uşă mirosind a ţigară).

Este total adevărată afirmaţia conform căreia copiii noştri învaţă mai mult din ceea ce facem noi decât din ceea ce spunem, iar creierele lor de copii nu fac neapărat o distincţie între mişcările noastre inteligente de părinţi şi cele agresive, impulsive. De fiecare dată când ne pierdem cumpătul, nu numai că le arătăm cum să facă exact lucrul de care vrem să îi dezvăţăm, dar le şi învăţăm creierul să îi determine să o facă din nou, în loc să îi învăţăm să aibă un comportament calm şi să aibă încredere.

De ce este atât de dificil?

Pentru a schimba un comportament, este util să înţelegem, în primul rând, ce îl cauzează. Asta doreşte creierul nostru să facă, în mod natural, iar mintea umană iubeşte o poveste bună. Poveştile ne ajută să ne înţelegem experienţele, să înţelegem

lumea din jurul nostru şi să ne simţim conectaţi cu noi înşine, cu prietenii noştri şi comunitatea din care facem parte. E nevoie să înţelegem că rostul poveştilor nu este doar să ne ajute să vedem unde ne aflăm acum şi unde am fost înainte. Poveştile noastre sunt hărţile vieţii noastre, iar povestea potrivită ne ajută să ne dăm seama încotro ne îndreptăm şi cum să ajungem acolo.

Din păcate, nu toate poveştile sunt bune, iar creierul nostru este atât de disperat să pună lucrurile laolaltă, încât va crede orice poveste, indiferent dacă este sau nu adevărată ori utilă. în lipsa unor informaţii exacte, mintea noastră va inventa ceva, iar copiii fac acest lucru tot timpul. Chiar zilele trecute, fiica mea a încercat să-mi spună că a lovit-o pe sora ei fiindcă îşi amintise de o glumă cu o maimuţă care azvârlea o banană, iar braţul ei *a încercat singur* să azvârle o banană care s-a întâmplat să aterizeze chiar în nasul surorii ei. Era, desigur, o minciună sfruntată. Copilul meu habar nu avea de ce o lovise pe sora ei, dar are doar 8 ani, aşa că, în loc să spună „Mami, chestia e că partea din creier care ar trebui să mă ajute să îmi controlez impulsurile nu există încă, şi de asta am lovit-o pe sora mea”, ea mi-a servit o poveste. Propriul creier ne oferă astfel de replici tot timpul.

Din fericire, majoritatea părinţilor nu se lasă păcăliţi de poveştile năstruşnice ale copiilor, tocmai pentru că sunt năstruşnice. Ce nu este deloc îmbucurător este că, în general, noi credem explicaţiile celor mai mulţi adulţi, mai ales dacă acei adulţi (a) poartă uniforme sau dacă numele lor sunt urmate de titluri preţioase, (b) publică respectivele explicaţii peste tot pe reţelele sociale sau (c) dacă

acestea se întâmplă să populeze minţile noastre. Ne păcălim singuri tot timpul. Credem că gândurile noastre sunt Adevărul, iar realitatea este că, uneori, chiar sunt, dar, alteori, sunt doar invenţii despre maimuţe care aruncă banane.

Poveştile pe care ni le spunem despre motivul pentru care ne tot pierdem cumpătul sunt un exemplu perfect. Cele mai frecvente motive pe care le aud de la prietenii şi de la clienţii mei sunt, în general, variaţii ale sintagmei „sunt un părinte rău" sau „copilul meu este un nesimţit". Este uşor de înţeles de ce creierul nostru vine cu aceste explicaţii, întrucât acestea sunt oarecum logice. Un părinte bun nu-şi pierde cumpătul, prin urmare, părintele care îşi pierde cumpătul este unul rău. Sau poate că este vorba despre faptul că noi nu ne pierdem cumpătul atunci când copiii sunt cuminţi şi rezonabili, aşadar, dacă ne pierdem cumpătul, trebuie să fie din vina lor. Sună logic, nu-i aşa?

De fapt, este greşit, deoarece, chiar dacă aveţi impresia că aceste poveşti sunt adevărate (sper să vă conving că nu sunt), cel mai important este că ele nu ne ajută în niciun fel.

Să începem cu partea în care copilul tău întrece măsura. Fără îndoială, comportamentul copiilor poate varia de la uşor enervant până la oripilant. Aruncă jucării pe geamul maşinii, refuză să tragă un pui de somn, îşi fac nevoile pe scări, calcă pe capul păpuşii, fură bomboane de la magazin, desenează penisuri pe peretele sălii de clasă şi nici nu vreau să încep să spun despre băutură, droguri şi mesaje porcoase. Copiii fac lucruri detestabile. Este puţin probabil ca asta să se schimbe prea curând, aşa că,

dacă planul tău pentru a-ţi păstra calmul depinde de capacitatea copilului tău de a face acelaşi lucru, asta se va sfârşi prost pentru toată lumea. Aşa cum poate că le-ai spus copiilor tăi o dată sau de două ori, nu putem controla comportamentul altcuiva, ci putem controla doar propriul comportament.

Aşadar, să vorbim despre noi.

Comportamentul nostru poate fi aproape la fel de ridicol precum cel al copiilor noştri (deşi, în apărarea mea, am să spun că mie îmi place să trag câte un pui de somn şi niciodată nu mi-am făcut nevoile pe scări). Facem promisiuni pe care nu le putem respecta şi lansăm ameninţări pe care nu avem nicio intenţie să le punem în aplicare. Totodată, avem aşteptări deloc rezonabile de la copiii noştri, apoi ne enervăm la culme când nu le îndeplinesc sau avem aşteptări la fel de puţin rezonabile de la noi înşine şi apoi ne criticăm când nu ne ridicăm la nivelul lor. Multi dintre noi rivalizăm cu cei mici în ceea ce priveşte abilităţile de a face crize de nervi şi cu toţii ne comportăm în moduri care, pur şi simplu, nu au logică, mai ales atunci când suntem provocaţi şi ni se apasă pe butoane.

Totuşi, creierul nostru începe să se agite un pic, atunci când lucrurile par întâmplătoare sau imprevizibile, şi preferă predictibilitatea în locul haosului. De aceea, chiar şi o poveste inexactă poate părea mai bună decât nimic. Când nu avem nicio idee despre ce s-a întâmplat sau despre ce s-ar putea întâmpla în continuare, ne agăţăm (adesea, fără să ne

dăm seama) de orice informaţie disponibilă, pentru a ne explica şi pentru a înţelege situaţia. De aici şi replica „Sunt un părinte rău, care creşte un copil rău”.

în ciuda tuturor dovezilor care demonstrează contrariul, orice explicaţie care începe sau se termină cu faptul că tu sau copilul tău sunteţi îngrozitori nu va fi suficientă. Ştiu la ce te gândeşti şi este ceva de genul: „O, dragă, dacă ai fi o muscă pe perete în casa mea, dacă ai vedea ce se întâmplă în Casa-de-Nebuni, nu ai scrie chestiile astea.” Ideea este că eu chiar am fost o muscă pe pereţii multor case, fiind un copil care a crescut într-o familie profund disfuncţională, un părinte care şi-a pierdut cumpătul faţă de propriii copii de nenumărate ori şi un asistent social clinic, care a lucrat cu şi a fost în casele multor familii care se luptă cu probleme dureroase de dependenţă, agresiune, abuz şi neglijare. Ştiu cât de rău poate fi. Totuşi, afirm în continuare că eticheta de *părinte rău/copilrăuxm.* e validă. Mai jos, îţi expun motivele.

A-ţi spune că tu continui să izbucneşti pentru că eşti un părinte rău sau pentru că ai un copil rău este o poveste inutilă, deoarece nu oferă nicio opţiune pentru schimbare şi dezvoltare. Nu se produce niciun progres, nu există aer proaspăt, nu există posibilitatea unei noi perspective sau a unui rezultat diferit. Atunci când te-ai catalogat drept un părinte rău, poate părea imposibil să devii unul bun.

Astfel, te blochezi în învinovăţire şi habar n-ai de unde să începi, şi totul este nasol, şi – oh! – ei bine, poate că o variantă ar fi să trimiţi copilul la un internat sau să locuiască la o mătuşă în alt oraş, ori

să transferi o parte din banii de facultate într-un fond de terapie/farmaceutic/ashram .

Din fericire, există o altă opţiune. Ce zici de o nouă poveste, una care nu doar că îţi oferă o imagine mai exactă despre ce se întâmplă de fapt, dar îţi şi pune la dispoziţie o hartă pentru a ajunge acolo unde vrei să ajungi? Ca de exemplu: *Faci o treabă incredibil de grea şi o faci fără informaţiile, sprijinul, resursele şi odihna care îti sunt necesare.* Când avem de realizat lucruri dificile zi de zi, fără aceste poveşti ne pierdem cumpătul. Aşa este firea omului. Realmente suntem programaţi să ne pierdem cu firea atunci când butoanele noastre sunt apăsate în mod repetat. Şi cred că suntem cu toţii de acord că parentingul nu înseamnă altceva decât un exerciţiu de apăsare repetată a butoanelor.

Mereu vorbesc despre acest lucru cu părinţii alături de care lucrez. Le reamintesc iar şi iar că a creşte copii este nespus de greu şi că (a) nu este vina lor că este greu şi (b) trebuie să înceapă să facă ceea ce fac adulţii în situaţii dificile, de exemplu, să aibă grijă de ei înşişi şi să ceară ajutor. Ei zâmbesc, încuviinţează din cap şi îmi dau vechea replică: „Da, da, ştiu, dar putem, te rog, să ne întoarcem la ultima problemă a fiului meu şi la ce ar trebui să fac eu, mai exact, în privinţa asta?" Şi aşa mă tot repet, iar în tot acest timp îmi imaginez că sunt Robin Williams în scena aceea foarte intensă din *Good Will Hunting,* în care el îi tot spune lui Will cel traumatizat: „Nu e vina ta! Nu e vina ta! Nu e vina ta!" în cele din urmă, Will izbucneşte în lacrimi, probabil reuşind să audă pentru prima dată cu adevărat că nu este vina lui că a avut o copilărie

traumatizantă.

Dacă, dintr-un motiv de neînţeles, nu ai văzut *Gooa WillHunting,* vizionează-l acum. Ah, stai! Nu poţi, pentru că eşti părinte şi nu ai două ore libere. Fă, deci, următorul lucru bun şi caută pe Google *Good Wih Hunting* – „It’s Not Your Fault” Scene (scena „Nu e vina ta”). Hai! Aştept. Apoi, în timp ce citeşti următorul paragraf, imaginează-ţi că am barbă, pulover în carouri şi accent de Boston.

Nu eşti un părinte rău şi, cu toate că izbucnirile tale sunt, categoric, responsabilitatea ta, ele *nu sunt din vina ta.* Aceasta este o distincţie crucială, care trebuie repetată: nu există niciun motiv să te învinovăţeşti pentru temperamentul tău, dar este timpul să faci nişte schimbări. Nu uita că eşti un simplu om, care încearcă să crească un alt simplu om, iar acesta poate fi cel mai greu lucru pe care l-a făcut vreodată oricare dintre noi. Este greu în momente diferite şi în moduri diferite, pentru părinţi diferiţi, dar este greu pentru *oricine.* Pe cuvânt!

DE CE PARENTINGUL ESTE ATÂT DE GREU?

Acesta este un aspect atât de important, încât ne vom opri un moment pentru a explora câteva dintre motivele pentru care să fii părinte poate fi atât de greu. Unele dintre aceste motive sunt universale şi atemporale, iar altele sunt specifice acestei generaţii de părinţi şi îţi sunt specifice ţie şi familiei tale, înţelegerea motivelor pentru care parentingul este atât de greu este un prim pas, esenţial, spre a face faţă provocărilor din viaţa de

părinte.

PARENTINGUL ESTE GREU PENTRU CĂ FACE PARTE DIN VIAŢĂ, IAR VIAŢA ESTE GREA. Obsesia noastră pentru o cultură a fericirii a creat falsa iluzie că viata ar trebui să fie uşoară şi că ar trebui să fim fericiţi în majoritatea timpului, dacă nu chiar tot timpul. Lumea atent organizată şi filtrată din social media perpetuează şi mai mult această idee complet falsă potrivit căreia există oameni care, fără prea mult efort, îşi organizează viaţa în mod impecabil şi constant. Adevărul este că mulţi dintre noi (în realitate, toţi) avem de-a face cu pene de cauciuc, cu anxietate debilitantă, conturi bancare în care bate vântul tot mai mult, cu membri de familie dificili şi cu unghii crescute în came, şi suntem lăsaţi să credem că toţi ceilalţi au găsit soluţia, iar noi suntem cei care fac ceva greşit.

De fiecare dată când dau peste minciuna „Viaţa înseamnă fericire”, mi-o imaginez pe străbunica mea, o femeie bătrână şi dură, care a trăit în perioada Oklahoma Land Rush^^. Am o poză cu ea stând pe un pridvor prăfuit, în faţa unei cabane din buşteni, şi i se văd gravate pe chip greutăţile vieţii, în ridurile adânci. Dacă ar auzi sfaturile de gândire pozitivă ale unor guru de azi, probabil că şi-ar aminti de toate greutăţile prin care a trecut (pe majoritatea, eu nici nu mi le pot imagina măcar), ar râde în hohote, iar apoi le-ar spune să îşi ia cu ei fericirea asta şi să dispară de pe pământul ei.

Viaţa este grea. Sigur, există lucruri pe care le putem face ca să ne uşurăm existenţa, iar dacă suntem norocoşi, putem aduna câteva zile bune în şir sau câţiva ani buni, şi nu e puţin lucru. Parentingul merge pe acelaşi principiu. Dacă ţi se pare că parentingul şi viaţa sunt provocatoare,

indiferent de motiv, nu înseamnă întotdeauna că faci tu ceva greşit.

Greutăţile sunt parte din viaţa noastră, a tuturor, indiferent cât de frumoasă vor unii să o facă să pară pe Instagram.

CIRCUMSTANŢELE VIEŢII POT FACE CA PARENTINGUL SĂ FIE MAI GREU. Creşterea copiilor poate fi dură, chiar şi pentru persoanele care sunt sănătoase fizic şi emoţional, cu parteneri şi familii care îi susţin, şi care nu trebuie să îşi facă griji pentru facturile pe luna următoare. Este într-adevăr o provocare mai ales dacă eşti şomer sau ai un job prost plătit, eşti stresat financiar, fără adăpost, dacă eşti părinte singur, dacă trăieşti cu o dependenţă sau într-un mediu violent, dacă ai pierdut pe cineva şi suferi, dacă îngrijeşti persoane dragi în vârstă, dacă te confrunţi cu boli fizice sau psihice, dacă ai grijă de un copil cu nevoi speciale sau dacă ai de-a face cu drame sau conflicte cu prietenii sau cu membrii familiei. Unele dintre aceste probleme vor trece, iar altele vor continua să adauge stres în viaţa ta, în viitorul apropiat. în orice caz, toate acestea ne provoacă, iar când suntem provocări este mult mai probabil să ne pierdem cumpătul.

COPILĂRIA TA POATE FACE CA PARENTINGUL SĂ FIE MAI DIFICIL Dacă ai crescut într-un cămin încărcat de dependenţă, violenţă, pierdere, abuz sau neglijare de orice fel, acest lucru va avea impact asupra modului în care te porţi ca părinte şi, probabil, nu în sens bun. Motivele pot fi numeroase şi enumăr câteva în cele ce urmează.

* Este mai probabil să ai de-a face cu tulburare de stres posttraumatic, anxietate, depresie,

dependenţă sau boli cronice şi oricare dintre acestea va interfera cu abilitatea ta de a fi părinte aşa cum îţi doreşti.

★ Dacă încă nu ai reuşit să îţi înţelegi copilăria şi felul în care îţi afectează viaţa de adult, lecţiile timpurii pe care le-ai învăţat despre modul în care funcţionează familiile şi despre cum se comportă părinţii ar putea să îşi arate faţa mai puţin plăcută în feluri de care nici măcar nu îti dai seama. Unele momente aparent nesemnificative, pe care abia dacă le ţii minte, te pot provoca şi, dintr-odată, te trezeşti că ţipi fără să ştii de ce.

★ Familia din care provii poate fi o sursă continuă de stres în viaţa ta, iar asta este o dublă lovitură, deoarece înseamnă inclusiv faptul că membrii ei nu sunt disponibili să îţi ofere sprijinul şi ajutorul de care ai atâta nevoie (de exemplu, ajutorul din partea bunicilor sau a altor membri ai familiei).

★ Nu ai un model care să te ajute să-ţi creşti copilul, iar asta este ca şi cum ai construi o casă fără o schiţă. Este posibil să te trezeşti cu o casă cât se poate de întortocheată şi lipsită de confort, o casă în care nu te vei simţi niciodată în largul tău.

Chiar dacă primii tăi ani de viaţă nu au fost traumatizanţi, experienţa de a fi fost neglijat sau crescut într-un fel pe care nu vrei să îl copiezi îţi va crea dificultăţi în a-ti da seama cum vrei să îti creşti, la rândul tău, copiii. Faptul că nu ştii ce să faci îţi poate spori stresul, lucru care face ca parentingul să fie dificil.

UNII COPII SUNT MAI GREU DE CRESCUT. Unii bebeluşi dorm toată noaptea. Unii copii îşi dau seama cum să meargă, cum să vorbească şi cum să rezolve problemele de geometrie în acelaşi ritm cu toţi ceilalţi copii de pe stradă. Unii copii sunt relaxaţi şi flexibili, şi chiar le place să respecte regulile, sau fac mai rar crize de nervi decât alţii. Sunt copii care se luptă cu insomnie, boli cronice şi dificultăţi de învăţare. Alţii sunt în mod constant distraşi sau au sentimente intense, pe care le exprimă în moduri zgomotoase şi neplăcute, în spaţii cât se poate de publice, sau au nevoie de ani de terapie şi de meditaţii, ori au fost foarte agitaţi încă din momentul în care au ieşit din pântecele mamei.

Unii copii, indiferent de temperamentul sau de firea lor, sunt, pur şi simplu, mai potriviţi pentru părinţii lor. Stilul lor – fie că sunt matinali sau nu prea dorm noaptea, gălăgioşi sau tăcuţi, fie că le place să hoinărească sau să stea acasă – se potriveşte bine cu restul familiei. Iar alţi copii, oricum ai da-o, nu se potrivesc. Adevărul dureros despre care nimeni nu vrea să vorbească este că unii copii sunt, pur şi simplu, mai greu de crescut.

MAJORITATEA PĂRINŢILOR NU SE PRICEP DELOC SĂ AIBĂ GRIJĂ DE EI ÎNŞIŞI. Sunt sigură că ai citit o mulţime de articole care explică toate motivele pentru care ar trebui să ai mai multă grijă de tine şi toate modalităţile de a face asta: *Pedichiură şi Pinot cu doamnele! Seară-concurs într-un bar! Antrenează-tepentru un maraton*/(Câh!

Câh! De două ori câh!) Dacă tot am pomenit de maraton, este o metaforă excelentă pentru parenting. Aceia dintre voi care au alergat la un

maraton ştiu că este puţin probabil să aveţi cele mai bune performanţe, dacă (a) antrenamentele sunt mereu întrerupte de apeluri de la asistenta şcolii, (b) consumul tău de carbohidraţi constă în a ingurgita resturile de macaroane cu brânză rămase de la copiii tăi şi (c) nu ai mai dormit o noapte întreagă de aproape un deceniu. Alergătorii care ştiu că nu au fost capabili să-şi pregătească în mod corespunzător corpul îşi reduc aşteptările şi nu se dojenesc prea aspru atunci când cursa nu merge atât de bine pe cât sperau.

Cu toate acestea, majoritatea părinţilor nu fac nimic de genul acesta. Fie că eşti acasă mereu, fie că lucrezi în afara casei sau faci o combinaţie între cele două, în mod cert, ai parte de un maraton în fiecare zi şi ai nevoie de tot atâtea ore de odihnă şi de recuperare câte petreci ocupându-te de creşterea copiilor tăi. Te apropii, măcar? Cât de des dormi opt ore pe noapte? Faci mişcare în mod regulat? Când a fost ultima dată când ai avut o zi, o dimineaţă sau chiar o oră liberă ca să citeşti o carte sau să te plimbi sau să faci ceva doar ca să te distrezi? (Ca să ştii şi tu, statul pe canapea în modul *zombie epuizat,* cu tableta în poală şi Netflix pe televizor, la sfârşitul zilei, nu se pune). Şi chiar dacă îţi vine în minte o după-amiază norocoasă din weekendul trecut, când planetele s-au aliniat şi toţi copiii tăi au ieşit la joacă în acelaşi timp, pun pariu că nu e ceva ce se întâmplă în mod regulat. Prea mulţi părinţi îşi petrec zilele epuizaţi, stresaţi, supra- cofeinizaţi şi hrăniţi insuficient, şi totuşi se supun

singuri aceloraşi standarde înalte şi se mustră pentru că nu sunt părinţi buni atunci când nu se ridică la înălţime.

EPUIZAREA CRONICĂ FACE CA PARENTINGUL SĂ FIE MAI GREU. Somnul este atât de important, încât necesită o menţiune specială. Majoritatea părinţilor pe care îi consiliez sunt epuizaţi. Oboseala îngreunează gândirea clară, rezolvarea chiar şi a celor mai elementare probleme, concentrarea, gestionarea emoţiilor, alegerile bune şi menţinerea sănătăţii. Practic, atunci când trăim prea mult timp fără somn suficient, devenim cea mai proastă versiune a noastră. Devenim irascibili, morocănoşi şi reacţionăm imediat, fiind mult mai predispuşi să ne pierdem cumpătul. Şi nu, chiar nu poţi să gândeşti sau să lucrezi sau să îţi impui să ieşi din epuizare prin voinţă, deoarece chiar partea din creierul tău care este responsabilă pentru acest tip de maturitate este prima care se opreşte atunci când ai stat treaz toată noaptea cu un copil bolnav. E destul de neplăcut.

MAJORITATEA DINTRE NOI NE CREŞTEM COPIII FĂRĂ SĂ AVEM SPRIJIN SUFICIENT SAU AVEM GENUL DE SPRIJIN NEPOTRIVIT. De curând, am luat cina cu nişte canadieni şi am rămas cu gura căscată când prietena mea însărcinată a vorbit despre anul – ANUL! – de concediu de maternitate plătit de care avea să aibă parte înainte de a se întoarce la locul de muncă pe care angajatorul ei era obligat să îl păstreze pentru ea. Apoi, a continuat cu expresii precum „servicii de îngrijire a copilului susţinute de guvern” şi „asistenţă medicală garantată”, iar eu aproape că m-am înecat. Actualul

sistem american are efecte foarte reale asupra vieţilor noastre: rutina zilnică, în care ne grăbim să lăsăm copilul undeva, apoi să ajungem la serviciu, iar apoi să îl luăm înapoi, mereu pe punctul de a rămâne fără timp şi fără bani, este stresantă şi epuizantă.

Lipsa de sprijin nu este doar o problemă la nivel de sistem, ci este o problemă şi la nivel local. Pe măsură ce oamenii se mută departe de casă, pentru şcoli sau locuri de muncă, se îndepărtează şi de familiile lor. Uneori, este un lucru bun, dar asta înseamnă, de asemenea, că pierdem comunităţile care cândva ne îndrumau în privinţa modului în care să ne creştem copiii. Da, poate că satele acelea au fost sursa unor sfaturi epocal de proaste (Puneţi suc de portocale în biberonul copilului! Daţi-le palme! Renunţaţi la centurile de siguranţă, copiii au nevoie de libertate fizică!), dar cel puţin sfaturile respective erau însoţite de argumentul „Ei bine, toată lumea a făcut aşa”. Este cât se poate de liniştitor să ştii că, dacă facem alegeri de parenting neinspirate, cel puţin o facem toţi laolaltă.

Obiceiurile din satele noastre au fost înlocuite de interminabilele sfaturi venind dinspre comunitatea globală, graţie puterii Internetului. în loc să ne bucurăm de faptul că nu suntem singurii care se poticnesc în parenting, ni se reaminteşte, în mod constant, că suntem singurii care *nu* reuşim să ne descurcăm. Cei care practică *attachmeni parenting* -------------------sunt mai buni, mamele din Franţa işi hrănesc copiii mai bine, copiii scandinavi sunt mai fericiţi, copiii asiatici sunt mai inteligenţi şi muncesc mai mult, şi, între timp, eu încerc să îmi

dau seama cum să-mi fac copilul să nu se mai scobească în nas.

SOCIAL MEDIA SI SMARTPHONE-URILE FAC PARENTINGUL MAI GREU. Eu mă bucur de social media la fel de mult ca orice părinte dependent de smartphone, obsedat de actualizări, exagerat de predispus la comparaţii, dar actualizările constante ne fac viaţa mai grea, în moduri semnificative. Imagini cu torturi perfect glazurate şi videoclipuri cu pici de şase ani la primele lor recitaluri de pian ne fac să ne îndoim de noi înşine şi de alegerile şi abilităţile noastre parentale, lucru care, aţi ghicit, constituie un factor declanşator major pentru mulţi dintre noi.

Nu este însă vorba doar despre a compara în mod constant. De fiecare dată când deschidem Facebook sau Twitter, riscăm să dăm peste ştiri îngrijorătoare, fie că sunt politice sau locale, sau peste un update al unui prieten din liceu. Cei care am crescut în epoca CNN şi a ciclului de ştiri de 24 de ore nu reuşim să ne dăm seama cât de nebunească este această situaţie. De multe ori, nu suntem conştienţi că acest nivel de expunere la toate lucrurile îngrozitoare care se întâmplă în fiecare colţ al planetei reprezintă un incredibil factor provocator de anxietate.

De exemplu, zilele trecute, a trebuit să-mi resetez smartphone-ul, iar când l-am repornit, am uitat să dezactivez notificările. în general, singurul moment în care telefonul meu se luminează sau sună este pentru apeluri sau mesaje text. Pregăteam cina, când ecranul s-a aprins şi telefonul a vibrat. Titlul de ştire spunea ceva despre faptul că preşedintele declarase stare de urgenţă, moment în care textul se întrerupea. M-am speriat. Se întâmpla ceva

groaznic. Un cutremur? O invazie? O invazie de ce?

Mi-au trebuit câteva minute de agitaţie profundă – timp în care m-am răstit de zor la fetele mele – până să mă calmez şi să îmi dau seama ce se întâmpla, de fapt. Am inspirat adânc şi am verificat din nou telefonul. Preşedintele declara stare de urgenţă cu privire la criza opioidelor. Oh! Ah! Da, dependenţa este o problemă importantă, dar asta nu avea să ne facă prea curând, pe mine şi pe fete, să stăm potolite. Am mai tras aer în piept de câteva ori, le-am cerut scuze copiilor şi am oprit imediat notificările.

PREA MULTE INFORMAŢII DE LA PREA MULTI EXPERTI FAC PARENTINGUL MAI DIFICIL. Acest lucru poate suna puţin cam preţios venind din partea unui consilier de parenting care a scris trei cărţi pe acest subiect, dar credeţi-mă când vă spun: există o tonă de sfaturi excelente care fac mai uşoară viaţa de părinte, dar există, de asemenea, un moment critic, în care informaţia devine copleşitoare şi nefolositoare, şi nu doar pentru că poate fi contradictorie şi în continuă schimbare. Fără unt de arahide înainte de vârsta de un an! Unt de arahide doar înainte de vârsta de un an! Fără televizor! Doar 20 de minute la televizor! Nu, nu chiar *atâtdemxAt* timp la televizor!

în plus, toate aceste sfaturi creează iluzia că putem rezolva orice problemă de parenting care ne apare în cale, chiar dacă unele dintre cele mai comune probleme, pur şi simplu, nu pot fi rezolvate, nici măcar cu cea mai frumoasă hartă a cerului sau cu cele mai inteligente cuvinte spuse pe un ton perfect, la momentul potrivit, sau cu sfaturile celui mai desăvârşit psiholog pentru copii din zonă. Unele

probleme fac efectiv parte din viaţa imperfectă pe care o trăim noi, oamenii imperfecţi, şi tot ce putem face mai bine este să ne strecurăm printre ele, în mod ideal, cu o doză mare de compasiune şi cu ajutorul unui prieten bun – care îţi va face o gustare şi te va face să râzi chiar şi atunci când simţi că totul se



dărâmă în jur. Da, acest lucru este greu de auzit şi chiar mai greu de acceptat, pentru că noi, părinţii, am fost programaţi să credem că este treaba noastră să le asigurăm fericirea copiilor noştri. Aşa se face că noi continuăm să citim, să cercetăm şi să ne consultăm, să muncim pe brânci şi acceptăm orice sfat pe care îl primim. Iar când acesta nu funcţionează, ajungem să credem că am eşuat în a ne creşte copiii, în loc să ne dăm seama că sfaturile nu ne-au fost de niciun ajutor.

Bun. Uffif! Acum, că te-am aruncat în adâncul disperării, spunându-ţi cât de dur poate fi parentingul, este timpul să te ridic, să te şterg de praf şi să te readuc în joc. Nu uita, nu eşti un părinte rău, care creşte un copil rău. Viaţa este grea şi a fi părinte este greu. Nu este vina ta că-ţi pierzi cumpătul, dar este pe deplin responsabilitatea ta să faci ceea ce trebuie pentru a reduce probabilitatea de a-ţi pierde cumpătul şi pentru a rămâne calm cât mai des posibil, în cazul în care îţi cam plângi de milă în clipa asta, fă- o, e în regulă (cu toţii o facem, uneori), apoi continuă să citeşti, pentru că parentingul înseamnă asumarea responsabilităţii pentru lucruri care nu sunt din vina ta. Să trecem la treabă!

De ce ne pierdem cumpătul când lucrurile devin dificile

La prima vedere, ar putea părea că toată chestia cu „parentingul e greu” este doar o altă poveste inutilă. La urma urmei, dacă tot este atât de problematic, ce rost mai are, atunci, să vorbim despre asta? Ideea este că a înţelege natura provocărilor pe care le avem de înfruntat reprezintă primul pas spre schimbare. Următorul pas este să înţelegem de ce ne pierdem cumpătul când lucrurile devin dificile şi este legat de creierul şi de sistemul tău nervos.

Fără îndoială, creierul uman este minunat; datorită lui avem *Anatomia lui Grey,* adidaşii cu arici, broccoliul pe care îl poţi găti la abur, chiar în pungă. Din nefericire, el ne poate face şi să o luăm pe arătură, în feluri chiar grave. Presupun că nimeni nu ţi-a dat vreodată manualul de instrucţiuni despre cum se dezvoltă şi funcţionează creierul tău, cum să ai grijă de el şi ce anume se întâmplă atunci când nu o faci. Acum, în apărarea acestui „nimeni” (nu sunt pe deplin sigură la cine să mă refer mai exact, dar te asigur că poţi fi de acord cu mine în problema asta), am să spun că nici măcar el nu are habar cum se face treaba asta, începem acum să pătrundem puţin în ştiinţa creierului, pentru a afla cam ce se întâmplă când ne pierdem cumpătul.

Chiar de la început, ţin să te anunţ că sunt câteva lucruri pe care trebuie să le ştii despre sistemul tău nervos – alcătuit din creier, măduva spinării şi nervii care îţi străbat tot corpul.

Creierul tău este format din mai multe părţi. Aceste părţi sunt responsabile pentru diferite

aspecte ale funcţionării tale şi toate au nume ridicole, pe care nu trebuie să le ţii minte. Totuşi, există câteva părţi ale creierului tău care sunt relevante în ce priveşte pierderea cumpătului, iar noi ne vom concentra pe două dintre ele.

Pentru început, cortexul tău prefrontal (CPF). Acesta se află chiar în spatele frunţii şi este partea din creier care se activează atunci când eşti adult. CPF-ul te ajută să planifici în avans, să iei decizii, să gândeşti logic şi creativ, să-ţi gestionezi emoţiile şi să te calmezi atunci când faci o criză de nervi. Două lucruri trebuie să ştii despre el: în primul rând, oboseşte când trebuie să funcţioneze din greu prea mult timp, motiv pentru care îţi poate părea imposibil să te gândeşti ce să pregăteşti pentru cină, la sfârşitul unei zile lungi. în al doilea rând, anumite practici (care, în general, se încadrează sub umbrela grijii faţă de sine) vor face ca CPF-ul tău să fie mai eficient, astfel încât să te ajute să treci de ziua respectivă fără să îţi pierzi controlul.

încă un mic fapt divers despre CPF: copiii tăi nu au încă unul complet. Cea mai recentă descoperire spune că CPF-ul nu este complet dezvoltat până pe la vârsta de 20 de ani, motiv pentru care chiar şi studenţii o dau în bară uneori, fără un motiv întemeiat. Nu totul este însă pierdut. Cu cât suntem mai calmi (şi rămânem mai calmi), cu atât mai calmi vor fi şi copiii noştri. Practic, CPF-urile noastre funcţionează şi pentru ei.

Ce tot zici acolo? Copiii mei nu au cortex prefrontal? Dacă este aşa, ce parte a creierului lor se ocupă, atunci, de această mică circotecă? Bună întrebare! Pentru a simplifica foarte mult, este vorba despre sistemul limbic, pe care îl aveţi atât

tu, cât şi ei. Este ascuns în mijlocul creierului tău şi include amigdala, hipocampul, hipotalamusul şi toate reţelele neuronale în care călătoresc informaţiile. (Ţi-am spus că au nume ridicole.) Sistemul tău limbic are câteva tipuri de funcţii, dar, deocamdată, gândeşte-te la el ca la copilul tău interior. Este responsabil pentru emoţiile tale importante şi îţi declanşează reacţiile de luptă, fugă, blocare şi izbucnire. (în cazul în care ai uitat cât de buni sunt copiii mici la crizele de nervi, doar du-te şi desfă un baton de brânză la capătul greşit.) Sistemul limbic preia controlul atunci când CPF-ul tău se deconectează, indiferent de motiv – între motive, se pot enumera epuizarea, apăsarea, emoţiile intense, ameninţările reale sau închipuite, ori faptul că ţi se apasă pe butoane. Nu mai este nevoie să spunem că sistemul tău limbic joacă un rol major în situaţiile legate de pierderea cumpătului.

Deşi avem cu toţii CPF şi sistem limbic, ele funcţionează un pic diferit, în funcţie de persoană. Ele pot fi mai mari sau mai mici şi mai mult sau mai puţin active, din motive diverse.

Dezvoltarea creierului (care include atât structura, cât şi funcţionarea sa) este influenţată de o multitudine de factori, între care genetica, sexul, boala, experienţa de viaţă, educaţia, incidentele traumatice şi diferite alte mărunţişuri pe care oamenii de stiintă încă nu le-au lămurit.

Din fericire, nu vei rămâne blocat în ceea ce ai acum. Creierul uman se schimbă şi se dezvoltă pe parcursul vieţii. Mulţi dintre cei care tocmai au devenit părinţi se agaţă foarte mult de ideea că primii trei ani sunt apogeul dezvoltării creierului – dacă nu o expui pe micuţa Susie la suficient de mult

Mozart pentru bebeluşi şi varză Kale înainte de grădiniţă, ai distrus-o pe vecie! Aceasta este o poveste îngrozitoare pentru absolut fiecare persoană de pe planetă care are mai mult de trei ani şi nu este deloc adevărată, aşa că propun să renunţăm la ea. Adevărul este că există o mulţime de activităţi în acei primi ani, iar un alt adevăr este acela conform căruia creierul nostru continuă să înveţe şi să se dezvolte, atât în moduri utile, cât şi în moduri inutile, cât timp suntem în viaţă.

în plus, creierul uman nu a fost proiectat pentru avea o eficienţă maximă tot timpul. A fost conceput (a) pentru a ne menţine în viaţă şi (b) pentru a planifica, a ne aminti, a ne îngrijora, a anticipa, a ne imagina, a avea fantezii, a gândi, a reacţiona, în principal pentru (a) a ne ţine în viaţă. Acei neuroni mici se aprind de parcă ar fi treaba lor, pentru că, ei bine, este treaba lor să facă asta. Uneori, toată această activitate cerebrală este utilă, dar, alteori, nu. Uneori, gândurile, ideile şi reacţiile noastre sunt precise şi utile, iar alteori, ne îndreaptă în direcţia greşită. Nu putem să ne bazăm pe creierul nostru pentru a ne ghida precum un părinte grijuliu sau un terapeut; pur şi simplu, evoluţia nu l-a programat în felul acesta.

Deşi este posibil ca evoluţia să nu ne fi programat creierul pentru a fi superînţelepţi tot timpul, l-a programat pentru a ne face să respirăm şi să ne mişcăm, datorită sistemului nostru nervos. Există nervi prin tot corpul tău şi, de fiecare dată când ei simt ceva, trimit mesaje chimice către creierul tău. în acelaşi mod, gândurile şi emoţiile tale trimit mesaje chimice în corpul tău, prin sistemul nervos. Ele nu există într-un vid; gândurile şi emoţiile au

impact şi modifică felul în care corpul tău simte şi funcţionează. Acest lucru se întâmplă în mod constant şi chiar mai rapid decât îţi poţi imagina – adesea, fără să ai habar.

De asemenea, creierul tău (şi, prin urmare, sistemul tău nervos) nu se autoalimentează. Necesită somn, nutriţie, exerciţii fizice, stimulare, distracţie şi repaus, pentru a funcţiona bine. Seamănă cu animăluţele acelea digitale, care erau foarte populare candva----------------------------------; atât timp cât te ocupi de el, va bipăi şi va zâmbi atunci când trebuie şi, în general, se va comporta bine în cea mai mare parte a timpului. Când însă nu te ocupi de el, lucruri precum parentingul devin dificile şi este mult mai probabil să îţi pierzi cumpătul.

Un ultim aspect: deşi creierul tău nu este un muşchi, este util să te gândeşti la el ca şi cum ar fi un muşchi. Cu cât foloseşti mai mult anumite părţi, cu atât devin mai puternice şi este mai probabil ca ele să fie activate data viitoare când vei avea nevoie de ele. Ai urmărit vreodată un copil care intră pentru prima dată pe terenul de fotbal? Abia reuşeşte să îşi facă piciorul să se conecteze cu mingea. Totuşi, cu suficient antrenament, poate lovi mingea fără să se gândească de două ori.

Dar şi opusul este adevărat. Cu cât activezi mai rar anumite părţi ale creierului, cu atât mai slabe şi mai rigide devin. Iată de ce este mai greu să înveţi un instrument sau o limbă străină mai târziu în viaţă; reţelele neuronale de care avem nevoie pentru a face aceste lucruri sunt prea „ruginite” pentru a mai realiza, rapid şi uşor, acele conexiuni

noi. (Asta nu înseamnă că nu pot, ci doar că este mai greu).

în plus, creierul nostru nu face distincţie între „muşchii” pricepuţi, pe care poate că vrei să îi faci mai

puternici, şi „muşchii” mai slabi, care probabil că ai vrea să nu existe deloc. Practic, vei deveni mai bun la ceea ce exersezi, fie că este vorba de meditaţie, fie de crize de nervi. Eu am practicat ţipetele ani la rând şi – hei! – am devenit foarte bună la asta. Din fericire, odată ce am început să observ momentele în care eram pe punctul de a-mi pierde cumpătul şi am ales să tac şi să trag aer în piept, am devenit mult mai bună la a face asta şi, cu timpul, a fost din ce în ce mai uşor.

CE LEGĂTURĂ ARE SISTEMUL TĂU NERVOS CU PIERDEREA CUMPĂTULUI

Probabil că te întrebi ce legătură au toate acestea cu tine şi cu temperamentul tău. Totul are legătură cu reacţia ta Luptă sau Fugi^^, la care eu prefer să mă gândesc ca la reacţia Luptă, Fugi, Rămâi nemişcat sau Izbucneşte.

Atunci când o parte a sistemului tău nervos simte – conştient sau inconştient, precis sau nu – că se întâmplă sau s-ar putea întâmpla Ceva Important şi Posibil Rău, el trimite imediat o avertizare către sistemul limbic, care activează sistemul nervos simpatic. Corpul tău este inundat de hormoni de stres, care declanşează o serie de reacţii. Inima începe să îţi bată cu putere, tensiunea arterială creşte vertiginos, începi să respiri mai greu şi mai repede, muşchii se încordează, este posibil să începi să tremuri, iar pupilele ţi se dilată. Uneori, acest lucru poate să se întâmple atât de rapid şi subtil, încât nici nu observi.

Acestea nu sunt reacţii întâmplătoare, ele sunt special concepute pentru a te menţine în siguranţă, pregătindu-te să dai un şut în fund, să încremeneşti sau să fugi. Dacă nu poţi face niciunul dintre aceste lucruri – poate pentru că eşti blocat acasă, cu un copil mic şi un nou-născut –, toată acea tensiune şi energie pot fi deturnate într-o izbucnire parentală.

în acelaşi timp, sistemul nervos simpatic închide şi el sistemele „inutile" din corpul tău, astfel încât să poată devia energia acolo unde este mai mare nevoie de ea. Din nefericire, acele sisteme presupus inutile includ cortexul prefrontal, partea adultă a creierului tău. Acest lucru ar fi fost complet logic atunci când creierul nostru era încă în dezvoltare. Dacă un mamut lăţos venea spre tine, nu era nevoie să te opreşti şi să inventezi roata. Trebuia doar să fugi şi nu aveai nevoie de CPF să te ajute să faci asta.

Mulţi oameni presupun că acţionăm în baza celor patru F (în engleză, *Fight, Flight, Freeze, Freak Out* – Luptă, Fugi, Rămâi nemişcat sau Izbucneşte – n. tr.) doar atunci când ne urmăreşte un urs sau când o maşină vine direct spre noi, dar adevărul este că sistemul nostru nervos poate reacţiona rapid la aproape orice stimul, de la vederea copilului nostru căţărat prea sus la locul de joacă, până la o coardă de sărit de pe trotuar, care arată ca un şarpe, deşi e doar o coardă. Aşa cum îţi poate spune orice părinte care a apucat repede o mânuţă de lângă un aragaz încins, totul se poate întâmpla în câteva secunde.

Există o singură problemă cu toată această grozăvie evolutivă. Sistemul nostru de supravieţuire a evoluat ca răspuns la ameninţări fizice precum mamutul lăţos menţionat anterior, motiv pentru

care reacţia noastră este aproape în întregime fizică. Vremurile s-au schimbat însă, şi cele mai multe ameninţări pe care le avem acum de înfruntat sunt psihologice, ca de exemplu colegii nepoliticoşi, intruziunile socrilor şi atacurile de panică nocturne, cauzate de e-mailul trimis de profesorul copilului. Din păcate, nervii, creierul nostru şi tot ceea ce se mai află între ele nu prea şi-au dat seama de asta încă, motiv pentru care continuăm să avem reacţii fizice la situaţii care nu reprezintă deloc o ameninţare fizică. Această reacţie automată ne poate salva literalmente vieţile, dar, de asemenea, ne poate face să ne pierdem cumpătul în mod inutil.

Totodată, creierul unui părinte este posibil să fie şi mai fin acordat la pericolele potenţiale decât cel al oamenilor care nu au copii. Din punct de vedere evolutiv, este logic, fiind mai probabil ca mamele şi taţii din peşteri, care tindeau spre paranoia şi prudenţă, să fi fost capabili să detecteze şi să reacţioneze la ameninţările care le vizau urmaşii, fapt ce le permitea să supravieţuiască şi să procreeze, transmiţând astfel mai departe sistemul nervos care i- a tinut în viată. Părinţii foarte relaxaţi din peşteri poate că erau atât de ocupaţi să cioplească feţe fericite pe pereţi, încât nici n-au observat că odrasla lor s-a îndepărtat de peşteră, ajungând hrană pentru tigri şi curmând, astfel, gena relaxată, împreună cu orice speranţă pe care poate că am avut-o cândva să nu ne mai pierdem cumpătul în faţa copiilor noştri.

Aşa cum am mai menţionat, vreau să te gândeşti la sistemul tău nervos ca la o grămadă de butoane distribuite pe tot corpul. Nu mă refer la nasturii puloverului copilului tău, care se tot desfac, ci

vorbesc despre butoanele tale mari şi roşii, care abia aşteaptă să fie apăsate. (Desigur, această imagine nu prezintă nicidecum acurateţe psihologică, dar, având în vedere scopul acestei cărţi, este în regulă.) Când suntem calmi, sătui, bine odihniţi, cofeinizaţi corespunzător etc., butoanele noastre sunt mici, discrete, mai puţin sensibile şi, în general, mai puţin vulnerabile la a fi apăsate. Asta nu înseamnă că sunt complet imune la apăsare; oricine a avut un accident de maşină, a fost trezit în miez de noapte de ţiuitul alarmei de fum sau de un copil mic ştie că sistemul nostru nervos poate trece de la 0 la 60, în câteva secunde. Dar, pentru cei mai mulţi dintre noi, nu aşa se întâmplă în majoritatea timpului.

Cel mai des, suntem expuşi la factori declanşatori mai mici de-a lungul timpului, iar încet-încet, butoanele noastre devin mai mari, mai vizibile, mai sensibile şi mai uşor de apăsat de către copiii noştri.

Funcţionarea noastră de bază devine mai sensibilă, iar aceasta ne duce, în general, mai aproape de pierderea cumpătului. Cu cât suntem mai provocaţi, cu atât mai mult se intensifică sistemul nostru limbic, gata să ne trimită în modul reactiv, până ajungem în punctul în care este suficientă o jucărie azvârlită sau un comentariu obraznic pentru ca noi să cedăm. Sistemul limbic preia controlul, cortexul prefrontal se deconectează şi facem o criză de nervi.

Din fericire pentru sănătatea mintală a tuturor celor implicaţi, opusul este, de asemenea, adevărat. De fiecare dată când dormim suficient, ne mişcăm corpul, ne întindem, respirăm, petrecem timp cu prietenii, dezlegăm un rebus, citim o carte şi avem

grijă de noi înşine în moduri elementare, calmăm acele butoane. Ne activăm sistemul nervos parasimpatic (partea sistemului nostru nervos responsabilă de relaxare şi de conectare), ne întărim cortexul prefrontal şi reducem nivelul general de referinţă, apropiindu-ne de o stare de relaxare. Practic, creăm mai mult spaţiu între starea noastră actuală şi criza de nervi. Dacă însă nu avem grijă de noi cum trebuie, butoanele noastre nu se dezactivează, cu adevărat, niciodată. Iar pentru cei care se confruntă cu un haos constant sau cu factori de stres cronic poate fi mai greu (dar nu imposibil) să îsi facă sistemul să se relaxeze în mod consecvent.

Retine,..

Parentingul este dificil şi este şi mai greu când o faci fără informaţiile, resursele, odihna şi sprijinul potrivite. Provocările vieţii de părinte şi ale vieţii, în general, pot fi incredibil de dificile şi pot face ca butoanele noastre (adică sistemul nostru nervos) să fie mai mari, mai strălucitoare şi mult mai uşor de apăsat de către copiii noştri.

Uneori, m-am simţit atât de provocată, încât a fost nevoie ca scumpele mele fete să-mi arunce doar o privire pentru a-mi apăsa butoanele, iar următorul lucru pe care îl ştiu a fost că m-am răstit la ele, cerându-le să nu mă mai privească. în caz că nu ţi-e clar, dragă cititorule, aceasta nu a fost o mişcare profesionistă de parenting.

Din fericire, în paginile ce urmează vom discuta

despre mişcări profesioniste de parenting, care te vor
învăţa să faci faţă lucrurilor care te provoacă, îţi vor arăta cum să le gestionezi atunci când este posibil şi cum să ai grijă de tine atunci când nu le poţi gestiona. De asemenea, vom vorbi despre ce urmează să faci atunci când deja ai încercat să faci tot posibilul şi eşti pe cale să izbucneşti sau deja ai făcut-o şi habar n-ai cum să te aduni din nou.

Să începem prin a vorbi întâi despre mine.

*** *Fart,* în traducere, înseamnă *„pârţ"* (n. trad.).

**** De văzut Legea lui Hebb, teorie dezvoltată de neuropsihologul american Donald Hebb (1904-1985), în 1949, conform căreia neuronii care sunt stimulaţi în acelaşi timp devin interconectaţi, astfel creându-se aşa-numitele reţele neuronale (n. red.).

***** *jedi mind tricks,* în original, referire la Cavalerii Jedi din seria *Star Wars,* un ordin monastic ai cărui membri folosesc Forţa pentru menţinerea păcii şi a ordinii în Univers.

****** Lăcaş de cult în religiile indiene (n. red.).

*******Oklahoma Land Rush sau Goana după pământ din Oklahoma, din 1889, a fost o cursă fără precedent pentru a cuceri un teren dintr-un teritoriu virgin, Oklahoma. Terenul a fost împărţit în 42 000 de ferme, care urmau să fie atribuite primei persoane punea piciorul acolo. Aproximativ 50 000 de oameni au venit din toate colţurile Statelor Unite ale Americii (n. red.).

******** Stilul de parenting ataşat se concentrează pe conexiunea hrănitoare pe care părinţii o pot dezvolta cu copiii lor. Această conexiune hrănitoare este văzută ca modalitatea ideală de a creşte copii siguri, independenţi şi empatici. Susţinătorii acestei filozofii parentale includ binecunoscutul medic pediatru William Sears. El susţine că un ataşament sigur şi de încredere faţă de părinţi, în timpul copilăriei, formează baza pentru relaţii sigure şi independenţă ca adulţi. (n.red.).

******** Referire la Tamagotchi, un animal de

companie virtual, creat în 1996, de japonezi (n. red.).

******** în jurul anului 1920, fiziologul american Walter Cannon a fost primul care a descris răspunsul de luptă sau fugă. Mai exact, este vorba despre reacţiile fiziologice atavice ale sistemului nostru nervos, atunci când primim un stimul pe care îl percepem ca fiind stresant sau periculos. Ulterior, acestor două reacţii li s-au adăugat reacţia de a rămâne nemiscati şi cea de a încerca să facem pe plac agresorului, pentru a calma situaţia (n. red.).

CAPITOLUL 2

Cum am reuşit să nu-mi mai pierd cumpătul

(ATÂT DE DES)

Zilele în care îm i pierdeam cumpătul, în toată gloria lor

Cum m-am adunat

Să sperăm că acum eşti într-o stare de *spirit bună, pentru* a reuşi să *abordezi cu succes practicile prezentate în continuare* în această carte. Dacă încă te învinovăţeşti, te jenezi sau te lupţi cu prostia aia de concept *de Părinte Rău, reciteşte Capitolul* 1 şi du-te să petreci un *pic de timp cu oameni care te iubesc şi care* îţi pot aminti *că: (1) eşti o persoană minunată, (2) a fi părinte este greu pentru toată lumea, (3) o* vei da în bară (este inevitabil) şi (4) eşti în continuare o persoană minunată.

Lasă-mă să repet asta: să o dai în bară şi să fii un părinte *grozav nu se* exclud *reciproc.*

Sper, de asemenea, că eşti nerăbdător să te bucuri de mai multe informaţii despre cum să nu îţi *pierzi cumpătul faţă de copiii tăi, vom ajunge acolo în curând, promit. Dacă informaţiile ar fi însă tot ceea ce ne trebuie pentru a face schimbări dificile,* industria

tutunului ar fi falimentară, ne-am duce cu toţii la sală în zori şi am bea smoothie-uri de varză Kale la micul dejun. Sfatul este doar o piesă din puzzle-ul schimbării. Când vei putea renunţa la jenă, autocritică şi vinovăţie, te vei simţi mai liber şi mai încrezător să faci lucrurile altfel. Totul începe cu sentimentele de empatie, înţelegere şi acceptare, care pot veni doar din conectarea cu părinţii care au trecut prin asta şi care chiar înţeleg cât de greu poate fi. Să ştii că nu eşti singur – că nu eşti singurul care a simţit furie intensă, frustrare sau dezamăgire din cauza copiilor, că nu eşti singurul care şi-a pierdut controlul sau a izbucnit la ei în feluri care te-au surprins chiar şi pe tine – este esenţial pentru a schimba vechile obiceiuri şi pentru a crea unele noi.

Pentru asta sunt eu aici. De câte ori te simţi copleşit sau stresat, citeşte acest capitol şi aminteşte-ţi că şi eu sunt un părinte perfect imperfect şi suntem cu toţii împreună în povestea aceasta.

încă de la început, trebuie să ştii că nu am făcut nimic din toate astea singură. Nu m-aş fi descurcat fără sprijin din partea soţului, prietenilor, familiei, terapeutului şi medicilor mei. A fost greu să recunosc cât de mult mă chinuiam, dar, cu cât vorbeam mai mult cu oamenii în care aveam încredere, cu atât era mai uşor. Nu te gândi că vei obţine tot ce ai nevoie citind această carte. Găseşte-ţi oamenii potriviţi şi lasă-i să te ajute.

Nu a fost deloc uşor să mă adun. Nu au

existat pastile magice, nici relaxare la spa, nici vreo transformare peste noapte. M-am îngrăşat, am ajuns să depind de medicamente şi să fac terapie, iar procesul a necesitat timp. Nu a fost întotdeauna uşor, dar am ieşit la liman şi la fel poţi face şi tu.

Chiar şi acum, procesul continuă. încă sunt anxioasă şi stresată şi încă îmi pierd cumpătul uneori, ceea ce înseamnă că trebuie să mă străduiesc în continuare şi trebuie să fac toate lucrurile acestea, ca să nu-mi mai pierd cumpătul. Pentru mine, asta înseamnă cofeină şi meditaţie, să mă bag în pat până la ora 22.00 în fiecare seară şi să fac mişcare zilnic, în general, ieşind la plimbare prin cartier sau făcând yoga după un video, în dormitorul meu, cu o mâţă care vrea atenţie şi care îmi bruiază poziţiile.

Manualul de instrucţiuni *îngrijirea şi Menţinerea în Formă a Cariei* a devenit mai voluminos şi mai detaliat de când am devenit părinte, dar, cu cât mă ţin mai mult de el, cu atât mai uşoare şi mai distractive devin parentingul şi viaţa.

De ce îmi pierdeam cumpătul

PROVOCĂRILE PARENTINGULUI

Prima dată când am încercat să mă adun a fost în noaptea despre care am pomenit în introducere. Fiicele mele erau mici, să fi avut doi, respectiv trei ani, şi aveam o seară grea. Ele nu mă ascultau, m-am enervat şi m-am răstit la ele, au început să plângă, m- am

simţit groaznic, ele nu m-au ascultat din nou, am ţipat iar, au plâns şi mai mult şi, ei bine, ştii unde se ajunge. în cele din urmă, am renunţat şi le-am pus desene animate. Faptul că am pornit televizorul nu făcea decât să-mi agraveze ruşinea, deoarece eram îngrijorată că (a) le răsplăteam pentru comportamentul lor urât (deşi, privind retrospectiv, comportamentul lor urât a fost, în egală măsură, un răspuns la comportamentul meu urât) şi pentru că (b) timpul petrecut în faţa ecranului probabil că le prăjea celulele din micuţele lor creiere, în loc să construiască ceva solid. Era de preferat stresului provocat de ţipetele mele neîncetate, m-am gândit, şi chiar dacă nu era aşa, nu ştiam ce altceva să fac. Le-am pus pe canapea, cu o pătură moale şi cu desenele lor preferate, iar eu m-am aşezat la calculator şi am căutat pe Google, „cum să nu mai ţip la copiii mei”. Apoi, am făcut o listă cu titlul *Tot ce urmează să fac în loc să ţip.* Eram pregătită să mă schimb.

Peste o zi sau două, mi-am pierdut cumpătul din nou, dar de data asta am purtat cu mine povara- bonus a sentimentului de vinovăţie pentru felul meu de a fi şi pentru că nu reuşisem să mă ţin de plan. Cum de toţi ceilalţi părinţi aflaseră care era secretul pentru a rămâne calmi şi fericiţi, în timp ce eu abia reuşeam să trec de o zi fără să ţip? (Ştire de ultimă oră: nici ei nu reuşiseră.) Ce era în neregulă cu mine? (Actualizare: Nimic. Nu este o deficienţă morală.) De ce nu puteam să rămân calmă, răbdătoare şi conectată cu micuţele mele, în momentele dificile? (Indiciu: Pentru că

eu nu aveam încă informaţiile şi sprijinul de care aveam nevoie). Dar, chiar şi aşa, nu puteam să tac din gură şi să nu ţip? (Răspuns: Asta pentru că până şi această mică ispravă se poate dovedi mai dificilă decât pare).

Nu am putut să îmi dau seama atunci, dar acum ştiu că problema mea nu era firea mea irascibilă, nerăbdarea, frustrarea sau ţipetele. Da, desigur, ele reprezentau o problemă, dar, mai important, erau simptome. Ele erau răspunsul creierului şi al corpului meu la faptul că erau provocate în mod constant. Privind în urmă, pot identifica patru factori declanşatori principali.

1. MOMENTUL ÎN CARE DEVII PĂRINTE. La câteva ore după ce s-a născut fiica mea, l-am sunat pe bunicul meu, să-i dau vestea cea bună. „Ei bine”, a zis el cu voce gravă, „este un moment de criză, dar vei trece peste el”. Nu eram sigură ce să înţeleg din răspunsul lui, aşa că am considerat că era încă una dintre vorbele lipsite de noimă ale unui bătrân morocănos. Acum îmi dau seama că era singurul care spunea adevărul. Categoric, strădania zilnică de a avea grijă de sugari şi de copii mici este o criză, o adaptare brutală, pentru majoritatea oamenilor, inclusiv pentru mine. Copiii sunt solicitanţi, imprevizibili şi incomozi, iar eu nu eram pregătită deloc pentru asta.

Faptul că am devenit părinte mi-a zdruncinat întreaga viaţă, inclusiv studiile universitare, planurile mele de carieră şi relaţiile. Mă aşteptam ca maternitatea să fie o provocare,

dar nu mă aşteptam să dea chiar totul peste cap. Parcă eram din nou în primul an de facultate, încercând să-mi fac prieteni noi şi să îmi dau seama ce vreau să fac cu viata mea şi, de fiecare dată când mă întorceam, cineva vomita. Doar că acum *eu* trebuia să fiu adultul.

Pentru a complica lucrurile şi mai mult, copilăria mea fusese haotică, presărată cu divorţuri multiple, abuz de substanţe, boli mintale, multe ţipete şi perioade lungi de separare, atât de mama, cât şi de tata. în ciuda faptului că acum eu eram părintele, revenirea în relaţia părinte-copil m-a provocat în nenumărate şi diverse feluri – de multe dintre ele nici nu eram conştientă. Ştiam că o luam razna, dar nu şi de ce.

2. ANXIETATE. La sfârşitul lunii octombrie 2008, am venit acasă cu un copil sănătos şi cu un caz greu de anxietate post-partum, de care nu eram deloc conştientă (vreau să spun de anxietate, nu de copil). Eram în permanenţă crizată, într-atât încât am început să cobor scările din lemn masiv în fund, pentru că mă temeam să nu alunec şi să cad cu fiica mea în braţe.

îmi amintesc în special de o noapte când ea avea aproximativ şase luni. Ca în fiecare noapte de când se născuse, m-am furişat în camera ei, înainte de a merge la culcare, să mă asigur că mai respiră. Şi, la fel ca în fiecare noapte, pieptul ei micuţ se ridica şi cobora într-un ritm lent şi constant. Am ieşit pe vârfuri, am închis uşa şi m-am băgat în pat. Aproape imediat, mi-am imaginat un scenariu în care fiica mea

înceta să mai respire şi trebuia să sun la urgenţe. Paramedicii ar fi intrat în fugă, împiedicându-se de toţi pantofii şi hainele de iarnă îngrămădite pe holul nostru mic. N-ar fi reuşit să ajungă la timp la copil, pentru că nu făcusem curăţenie.

Cred că am zăcut câteva ore, convinsă fiind că trebuie să mă duc să fac ordine, îngrijorându-mă, în acelaşi timp, că, dacă făceam asta, aveam să-l trezesc pe soţul meu, care era la fel de obosit ca mine. în plus, ştiam că eram nebună, fiica mea era bine şi nu urma să vină nicio ambulanţă scrâşnind din roţi pe aleea noastră prea curând. Chiar şi aşa, gândul se tot întorcea – groaznica, oribila probabilitate ca fiica mea

să fi încetat să mai respire la un moment dat, în timpul unei crize de nervi nocturne din partea mea, precum şi ideea că ar fi trebuit să o verific, pentru că, nu-i aşa, chiar şi în cel mai rău scenariu posibil, cât de ironic ar fi să se întâmple aşa ceva?

A mă da însă jos din pat ar fi însemnat să recunosc cât de mult îmi scăpaseră de sub control gândurile şi emoţiile. Am încercat să mă conving că totul era în regulă, dar am rămas în schimb întinsă acolo, imaginându-mi câţiva paramedici voinici, în uniformele lor albastre, împiedicându-se de cizme, adidaşi şi mocasini roz, în timp ce încercau să urce repede scările noastre, să ajungă la copilul meu inert. Asta a funcţionat exact cum îţi închipui. Nu am dormit în noaptea aceea şi în multe alte nopţi. Mintea mea era mereu plină de imagini şi de griji legate de tot felul de lucruri îngrozitoare care i s-ar putea întâmpla copilului meu.

3. CRIZE MEDICALE. în primii mei ani ca mamă, cei din familia mea s-au confruntat cu diverse probleme medicale, inclusiv fracturi, arsuri sau infecţii cronice ale urechii, care necesitau tuburi pentru urechi, precum şi cu aparent interminabilele cazuri de crup (o infecţie virală care duce la umflarea gâtului, tuse seacă şi, în cele mai grave cazuri, la dificultăţi de respiraţie). Un membru de familie apropiat a ajuns la terapie intensivă din cauza unei reacţii adverse la un medicament (din fericire, acum este bine).

Ah, şi mai ţineţi minte cum coboram scările în fund, pentru că mi-era frică să nu cad? Da. Asta. Când fiica mea avea 6 ani, a căzut pe

scări, iar în clipa în care a ajuns jos, avea deja braţul fracturat. Nu sunt sigură dacă s-a întâmplat înainte sau după ce şcoala ei a trebuit să sune la urgenţe, din cauză că a făcut o criză de astm.

Nu pot să cred.

în tot acest timp, am încercat să-mi amintesc cât de norocoşi am fost că majoritatea rănilor şi a bolilor celor mici au fost relativ minore şi că aveam asigurare de sănătate şi acces la asistentă medicală de înaltă calitate. Nu am încetat însă să mă gândesc la cât de provocată m-am simţit de toate acestea. Anxietatea mea a continuat să explodeze, iar eu eram din ce în ce mai îngrijorată în legătură cu sănătatea şi cu siguranţa fiicelor mele. Cu timpul, hipervigilenţa constantă m-a uzat, m-a stresat şi m-a expus unui risc ridicat de a-mi pierde cumpătul.

4. EXTENUARE. Teoretic, eram conştientă de cât de gravă este privarea de somn pentru fiecare aspect necesar funcţionării optime a organismului. Mi-am petrecut primii ani ca asistent social lucrând într-o unitate de psihiatrie cu internare şi am fost martoră la rolul crucial pe care îl joacă somnul în calmarea gândurilor haotice şi a emoţiile explozive, doar că nu făceam legătura cu propria situaţie. în loc să recunosc sincer că eram foarte obosită şi că oboseala interfera cu funcţionarea mea zilnică, am purtat-o ca pe o medalie de onoare. Le făceam pe toate şi aveam cafeaua pe care mă bazam şi cearcănele de sub ochi, pentru a o dovedi.

Doar că nu făceam totul. M-am luptat în fiecare zi, cu ajutorul cofeinei şi al zahărului, iar în cele din urmă am căzut într-un ciclu în care ziua mâneam, ca să rezist, iar noaptea îmi făceam griji.

în decursul a cinci ani, m-am îngrăşat considerabil de mult. Am fost diagnosticată cu apnee în somn, o afecţiune din ce în ce mai frecvent întâlnită, caracterizată de faptul că nu mai poţi respira pentru perioade scurte, în timpul somnului. Tulburările de somn au avut loc atât de repede şi de subtil, încât nici măcar nu am fost conştientă de ele, cu toate că îmi întrerupeau somnul suficient de mult cât să mă trezesc deseori epuizată, după ceea ce eu credeam că fusese o noapte de odihnă decentă.

Acum, pot vedea cum anumiţi factori declanşatori – faptul că am devenit părinte, anxietatea, crizele medicale şi epuizarea – au conlucrat pentru a mă copleşi total. Am fost prea obosită şi prea copleşită pentru a avea vreo perspectivă asupra situaţiei mele, în schimb, am considerat că era o chestiune de voinţă şi determinare. Am devenit obsedată de cărţi de autoperfecţionare şi sfaturi de parenting, în speranţa că voi preveni sau voi repara orice ar putea merge prost. Nu am lăsat garda jos, ceea ce este un mod ceva mai puţin nebunesc de a spune că am devenit un buton roşu ambulant, vorbitor şi aprins, care aştepta doar să fie apăsat. Din păcate pentru sănătatea mea mintală, îmi petreceam majoritatea orelor în care eram trează cu două fiinţe mici care puteau apăsa pe butoane.

Mereu gândeam, planificam şi anticipam. Câte nopţi la rând cu macaroane cu brânză la cutie sunt prea multe? Când ar trebui să încep să mă îngrijorez în legătură cu suptul degetului? Este copilul daltonist? Ar trebui să le pun mai multă muzică clasică? Ce marcă de probiotice ar trebui să le dau? Ar trebui să mă îngrijoreze faptul că amândouă scriu invers? (Da, mi-am făcut griji chiar şi în legătură cu ce să îmi fac griji. Aceasta este o formă foarte avansată de anxietate, oameni buni).

La un moment dat, bona noastră a răspuns litaniei mele de instrucţiuni şi actualizări zâmbind şi spunând: „Aoleu! Trebuie să fie obositor să trăieşti în creierul tău.” îmi amintesc că mi-am zis: *ohoo, dragă, dacă ai şti!* Am continuat, apoi, să mă îngrijorez dacă am devenit sau nu unul dintre părinţii ăia cicălitori şi megavigilenţi, aşa cum îmi doream cu disperare să nu fiu.

îmi dau seama acum că dădeam atentie unor lucruri de nimic, pentru că lucrurile importante – legate în primul rând de sănătatea şi de siguranţa copiilor mei şi a membrilor familiei – erau prea copleşitoare. Nu puteam să mă concentrez sau să mă focalizez pe ceva anume şi uitam, rupeam, scăpăm şi pierdeam lucruri, în mod regulat. Rămâneam în urmă cu teza de doctorat şi, mai târziu, cu termenele-limită pentru cartea mea. Dormeam din ce în ce mai puţin, mă îngrăşam din ce în ce mai mult şi mă descărcăm pe copiii mei. Indiferent cât de des îmi juram că nu voi mai ţipa la ei, nimic nu se schimba.

îmi pierdeam cumpătul. Foarte mult.

în cele din urmă, nu puterea voinţei sau sfaturile unor guru m-au ajutat să-mi revin. Nimic nu s-a schimbat până când, în sfârşit, am ascultat de singura persoană care mă cunoaşte cel mai bine: soţul meu. îmi spunea de mai multe luni că el credea că am o tulburare de somn, dar eu refuzam să ascult, pentru că, sincer, cine îsi ascultă soţul sau soţia? Dar a insistat, asa că am programat o vizită la un specialist în tulburări de somn, iar asta a dus, în cele din urmă, la un diagnostic şi un tratament care m-au ajutat să dorm liniştită mult mai des.

Să dorm din nou a fost primul pas în a mă aduna, întrucât mi-a dat energia necesară pentru a face paşii următori. Cu cât am dormit mai mult, cu atât am fost mai puţin irascibilă şi impulsivă faţă de copiii mei. De asemenea, a devenit mai puţin probabil să plec cu maşina şi să-mi las termosul de cafea preferat pe capotă, într-un echilibru precar. (Da, încă beam cafea, nu vă entuziasmaţi prea mult!) Am devenit mai productivă la serviciu şi, astfel, mă simţeam mai puţin ratată din punct de vedere profesional. Am avut energia necesară pentru a începe să fac mişcare. Deşi nu mi-am dat seama la momentul respectiv, dormitul, exerciţiile fizice şi rezolvarea problemelor legate de muncă m-au ajutat să-mi calmez sistemul nervos, să- mi liniştesc butoanele şi m-au făcut mai puţin predispusă să explodez faţă de copii.

Mi-a dat, totodată, energia şi motivaţia de a mă întoarce la terapie. Ah, terapia! Este unul dintre acele cuvinte pe care experţii le utilizează ca şi cum ar folosi sclipici – strălucitor de la distanţă, orbitor pe măsură ce te apropii de el. Oricât de mult aş iubi eu sclipiciul (adică deloc, ai încercat vreodată să cureţi mizeria aia?), aş vrea să ofer ceva mai consistent. Aşadar, iată, fără o ordine anume, o listă cu toate modurile în care m-a ajutat terapia. (Ca să ştii, poţi
obţine multe dintre aceste beneficii şi din conversaţiile cu membri ai clerului, consilieri şi medici de încredere, precum şi din discuţiile de la grupurile de sprijin pentru părinţi, printre altele).

*** Mi-a oferit un loc în care să îmi pierd cumpătul, fără să simt că pierd efectiv controlul.** Puţine experienţe mi s-au părut mai eliberatoare decât cea de a intra într-o încăpere unde se află un om în care ai încredere şi fată de care poţi să îti etalezi cele mai rele părţi din tine, să plângi până te urâţeşti, ştiind că interlocutorul tău te ascultă cu adevărat şi nu te judecă nici măcar un pic; apoi – stai, vine partea cea mai bună! – să ieşi din cameră şi să auzi usa închizându-se în urma ta, tu fiind conştient că ţi-ai lăsat crizele acolo şi că nu trebuie să te mai gândeşti la ele până miercurea următoare, la orele 14.00.

*** Am obţinut claritate şi înţelegere în ceea ce priveşte provocările mele în viaţa de părinte.** Ai crede că, în calitate de profesionist în domeniul sănătăţii

mintale, aş fi capabilă să înţeleg singură aceste lucruri. Greşit. Eu am fost profesorul de gimnastică leneş, în versiunea de parenting, foarte bun la dat sfaturi, dar fără să ştiu să le primesc. Am vorbit cu terapeutul despre copilăria mea, lucru care m-a ajutat să înţeleg de ce s-au dezvoltat butoanele mele în felul acela, precum şi dinamica şi comportamentele care puteau să le activeze şi să le apese acum. Acest lucru m-a ajutat să înţeleg situaţii care înainte îmi păreau scăpate de sub control şi imprevizibile, inclusiv pierderea cumpătului în faţa copiilor mei.

★ **Terapeutul meu mi-a oferit perspectivă.** Una dintre provocările majore atunci când eşti un dependent de autoperfecţionare anxios, în era ştirilor care curg non-stop, a experţilor în parenting şi a social media, este expunerea constantă la opiniile tuturor (adesea, contradictorii şi/sau nefondate) despre ce ar trebui şi nu ar trebui să faci şi despre toate modurile în care o vei da în bară cu cei mici, dacă nu faci totul ca la carte. Rezultatul a fost că mi-am pierdut perspectiva asupra... ei bine, asupra tuturor lucrurilor. Busola mea de parenting parcă era un GPS care se reorienta constant, trimiţându-mă într-un milion de direcţii diferite şi niciuna dintre ele nu părea să mă ducă acolo unde voiam să ajung. Săptămână de săptămână, terapeutul meu şi cu mine am trecut în revistă toate sfaturile de parenting, propunerile, grijile, *dar-dacă-xxrAe.,* şi le-am pus pe masă ca la un reality show despre acumularea compulsivă. Am ieşit de acolo cu idei utile despre cum să trec cu bine de săptămâna aceea, imaginându-mi că restul ideilor erau împrăştiate pe o prelată albastră pe podeaua din cabinetul terapeutului, având lângă ele un indicator pe care scria mare: DE ARUNCAT.

★ **Am învăţat abilităţi şi strategii pentru a-mi gestiona factorii declanşatori şi momentele dificile.** Adesea, acestea au fost mici schimbări care au însemnat foarte mult pentru mine. De exemplu, când fetele mele erau micuţe, am avut o prietenă care intra frecvent în situaţii de criză şi mă suna exact când copiii erau agitaţi. îmi făceam griji pentru

ea, aşa că răspundeam la telefon chiar şi atunci când eram ocupată să pregătesc cina, să schimb scutece şi să potolesc certurile din cauza prinţeselor Lego Duplo. Auzind ce probleme avea, nivelul meu de stres şi anxietate creştea şi, de cele mai multe ori, închideam telefonul şi îmi vărsăm nervii pe fete. Acum mi-e clară legătura dintre apeluri şi faptul că imediat după ce se încheiau îmi pierdeam cumpătul, dar atunci nu realizam. Doar vorbind despre asta am reuşit să văd cum o întâmplare a dus la următoarea, moment în care terapeutul meu mi-a sugerat cu blândeţe să nu mai răspund la apelurile prietenei mele când sunt cu fetele. Puteam să o sun mai târziu, când aveam ceva mai mult timp şi spaţiu pentru mine însămi. Din acel moment, serile noastre s-au mai detensionat puţin.

*** Terapeutul mi-a sugerat să încerc un tratament pentru anxietate.** De aproape un deceniu, mă duceam la terapeut din când în când, dar niciodată nu luasem în considerare medicamentele, până în ziua în care i-am mărturisit gândurile mele supărătoare cu privire la atacurile armate din şcoli. în cele mai multe dimineţi, după ce lăsam fetele la şcoală, rămâneam în maşină şi priveam cerul. Zilele însorite, care întotdeauna mă făceau să mă simt fericită şi calmă, deveniseră sumbre. Este o zi frumoasă, îmi spuneam, genul de zi în care un nemernic cu o armă semiautomată dă buzna şi începe să tragă. Inima mea o lua la galop, respiraţia mi se accelera şi mă luptam cu dorinţa de a fugi înăuntru şi de a-mi lua fetele de acolo. Anglia,

îmi spuneam. Ne vom muta într-un sătuc din Anglia. La ei nu sunt atacuri armate în şcoli şi deja le vorbim limba, iar eu m-aş putea obişnui cu ceaiul. în cele din urmă, mă calmam şi îmi vedeam de ale mele, dar gândurile anxioase deveneau tot mai frecvente, imprevizibile şi mai intense ca niciodată, ducându-mă la epuizare.

Nu eram sigură în privinţa medicamentelor. Chiar dacă văzusem cu ochii mei beneficiile care aduceau schimbări importante în viaţa clienţilor mei, îmi făceam griji în legătură cu efectele secundare şi cu posibilul sevraj atunci când aveam să renunţ la ele. Totuşi, am avut încredere în terapeutul meu, aşa că m-am programat la un consult psihiatric. Doctoriţa mi-a răspuns la întrebări şi mi-a recomandat o doză mică de antidepresiv, prescris de obicei pentru anxietate.

M-a ajutat. în decurs de o săptămână, am observat o îmbunătăţire semnificativă. Gândurile înfricoşătoare apăreau mult mai rar, dormeam mai bine noaptea, iar tensiunea pe care o simţeam în corp s-a atenuat.

ANUNŢ PUBLIC

A A EMOŢIA MI-A FOST DE AJUTOR, dat te rog să nu renunţ» la IV1 această carte şi să te duci repede ia medic pentru o reţetă. Am mal spus-o şl repet: nu există nicio pastilă magică sau scurtătură secretă, nld vreun plan În trei paşi, care să te ajute să nu-ţl mal pierzi cumpătul faţă de copiii tăi şi care să te transforme peste noapte Intr-un Părinte Perfect. Un astfel de lucru nu există, aşa că nu-l mai căuta. Medicamentele au fost doar o piesă care m-a ajutat să-mi refac puzz- le-ul. Somnul a fost baza, la fel şi exerciţiile fizice, grija faţă de mine însămi şl sprijinul terapeutului şl al familiei mele.

Partea cea mai bună este că m-am bucurat mai mult de creşterea copiilor mei. Am avut mai multă energie şi mi-a fost mai uşor să fiu prezentă lângă fetele mele, nu ca atunci când eram încordată, simţindu-mă prea iritată de comportamentul lor imprevizibil sau îngrijorată că făceam ceva greşit. Pe măsură ce gândirea mea a devenit mai clară, am devenit şi eu mai capabilă să integrez strategiile şi practicile pe care le învăţam despre cum să am mai multă grijă de mine. Ăm rămas pe medicamente timp de aproximativ un an, înainte de a renunţa, treptat, cu ajutorul medicului care mi le-a prescris. Şi ajungem astfel la situaţia în care mă aflu acum. Dorm toată noaptea, în mod frecvent, am pierdut o mare parte din kilogramele acumulate şi nu mai sunt pe tratament. încă izbucnesc, dar sunt mai conştientă de declanşatoarele mele şi de modurile în care acestea favorizează reacţia de a-mi pierde cumpătul. Ştiu că trebuie să dorm, să fac mişcare, să am o

gustare în geantă, să o iau mai uşor, să vorbesc cu prietenii şi să râd cu poftă, toate acestea în mod regulat. Mai ştiu şi că aceste lucruri nu sunt indulgenţe faţă de mine însămi, ci *condiţii absolute* pentru a petrece timp cu propriii copii fără să-mi vărs nervii pe ei. Ştiu, de asemenea, că parentingul este greu şi că mereu vor exista zile în care nu o să mă ţin de planul meu, dar se mai întâmplă, oricum, şi tot îmi mai pierd cumpătul. Când mă înfurii, este mult mai probabil să trag aer în piept de câteva ori, să dansez prosteşte, să le cer scuze copiilor mei şi să am mult mai multă compasiune pentru noi toţi.

Poate cel mai important aspect, nu mai consider că pierderea cumpătului este un eşec moral sau că ar trebui să pot alege, pur şi simplu, să rămân calmă. îmi văd răbufnirile ca pe un simptom, un semnal de alarmă care mă anunţă că trebuie să am grijă de mine sau să primesc sprijin, ori, pur şi simplu, să accept înfrângerea în ziua respectivă şi să pornesc televizorul (pe care nu îl mai văd ca pe o deficienţă). Şi, astfel, deţin abilităţile şi strategiile necesare pentru a reveni pe drumul cel bun.

Aceasta este povestea mea. Acum este rândul tău. Ştiu că nu am putut să reuşesc singură, aşa că mă aştept ca nici tu să nu o faci. Te voi însoţi în fiecare etapă a procesului. Primul pas este să îţi cunoşti factorii declanşatori, aşa că... să trecem la asta.

CAPITOLUL 3

Cunoaşte-ţi problemele:

STĂPÂNEŞTE-ŢI BUTOANELE ŞI DECLANŞATOARELE

Declanşatoarele te scot din minţi
Cum să îţi dai seama când eşti provocat

Ce anume te stârneşte

Cu toţii avem factori declanşatori, care sunt doar o parte din problemă. în cazul în care eşti tentat să treci peste acest capitol, deoarece crezi că nu ai nicio problemă, ei bine, nu face asta. Aceste informaţii contează, aşa că ia-ţi cafeaua şi fă-te comod.

în contextul acestei cărţi, un factor declanşator este *orice lucru care face mai probabilă pierderea cumpătului faţă de copiii tăi.* Şi asta prin faptul că îţi face butoanele mai mari, mai strălucitoare şi mai susceptibile de a fi apăsate.

Având în vedere că oricine, de la verii la colegii tăi, îţi poate apăsa butoanele şi te poate face să-ţi pierzi cumpătul, şi că această carte este despre pierderea cumpătului faţă de copiii tăi, ne vom concentra pe ei. Prin definiţie, copiii sunt profesionişti în apăsat pe butoane. Ei se mişcă prin lume cu degetele întinse, gata să atingă şi să apese pe tot ce le iese în cale. Este ceva specific modului în care copiii învaţă, cresc şi interacţionează cu lumea. Din nefericire, se întâmplă adesea ca ei să facă asta în moduri nepotrivite, imprevizibile şi problematice. Acest lucru se explică prin faptul că un copil are creierul doar parţial dezvoltat.

Atunci când nu eşti provocat, este mai puţin probabil ca un comportament al copilului tău să te enerveze, deoarece butoanele tale nu sunt uşor de găsit. Mă refer la acele momente glorioase în care poţi cumva să rămâi răbdător şi amabil în fata năzbâtiilor copilului tău.

Când *eşti* provocat, însă, e o altă poveste.

Sistemul tău nervos este în alertă maximă, gata să te trimită în modul „luptă sau fugi”, „rămâi nemişcat sau

izbucneşte”, la o simplă apăsare de buton. Butoanele tale se aprind şi migrează spre un loc aflat chiar la nivelul ochilor copilului tău, nu ca afurisitul ăla de buton de urgenţă din lift (DE CE LE PUN ACOLO? Asta a fost o întrebare retorică. Ştiu eu de ce.). Ne întoarcem la copilul tău, care hoinăreşte cu degetul întins, căutând ceva de apăsat, iar dacă găseşte un buton, poţi fi sigur că va apăsa pe el. Cu cât este mai mic, mai imatur, mai extenuat sau mai provocat copilul tău, cu atât va fi mai probabil ca el să îşi vâre degeţelele murdare direct în punctele tale slabe.

Poate că faci faţă unei apăsări pe buton – sau chiar la două sau la 12 –, depinde dacă nu te dor şalele sau cât de în urmă eşti cu facturile sau cât de nesuferit a fost şeful tău la serviciu. Totuşi, până la urmă chiar şi cei mai relaxaţi dintre noi ne vom pierde cumpătul şi trebuie să înţelegem de ce. Suntem pe cale să trecem la un nivel superior al comportamentului de adult, oameni buni! Ne vom ţine cumpătul, iar prin asta vreau să spun că vom identifica exact factorii declanşatori şi vom vedea cum să îi stăpânim, astfel încât butoanele noastre să devină mai mici, mai puţin vizibile, mai puţin sensibile şi, în cele din urmă, mai greu de apăsat.

Luaţi aminte la ce am spus. Am spus că vom face acele butoane *mai greu* de apăsat. *Nu* am spus că îi vom împiedica pe copiii noştri să apese pe ele. Aceasta este o distincţie extrem de importantă, pentru că atunci când ne concentrăm asupra modului în care copiii noştri

ne apasă pe butoane, soluţia implicită este să îi determinăm să nu mai facă ceea ce fac. Cu toate că, din punct de vedere tehnic, copiii pot fi atât

- ■ *„I care apoşi pe butoane,*
, rrnrll declanşatori. cat Şi *Ju(* *factor*
ÎZâebuie şi m concentrară pe e. m
idansator.dlndommotloe:

,. A?a cum am mal spus a-V pv° . şi funcţionalitatea Pe mintala ?' Ţ i c al altcuiva seam comportamentului nebunes

msJmna rf pierzi **din start. Nu** *pop sa faci responsabili pe alfi oameni pentru ceea ce fact* **nu,** *mai ales când aceşti alţi oameni semtampla să fie copiii tăi. Realitatea este că micuţii tăi^ vor tace întotdeauna tâmpenii şi nu vor ezita să-ţi apese butoanele. Este puţin probabil să schimbi asta. Treaba ta este să ai grijă de butoanele tale cât de mult poţi şi să rămâi cât mai calm posibil atunci când copiii tăi ajung la ele.*

2. ***Din punct de vedere evolutiv, nu este normal să aşteptăm de la copii să se comporte cum trebuie tot timpul.*** *Acest lucru este valabil mai ales dacă sunt provocaţi sau se luptă cu probleme de ’ emoţionale, fizice sau intelectuale, sau dacă este marţi ori luna lor din astrogramă se află în Mercur. Cortexul lor prefrontal n^rt^a- este responsabilă pentru a-i ţine în frânUt^ nu există încă. Este ca şi c "hteralme ™ construiască o casă fără să tihx? 1 Cere Să Acest lucru nu este posibil b Sau unelte-*

PROBABIL CĂ ÎN ACEST PUNCT te gândeşti că este minunat să te concentrezi pe declanşatoare şi butoane, dar copilul tău este, de asemenea, o parte importantă a situaţiei. Poate că ai un copil al cărui comportament este provocator sau derutant pentru tine sau poate că este într-o etapă a dezvoltării pe care nu ştii cum să o gestionezi. Bănuieşti că există multe moduri de a-ţi creşte copiii cu mai multă pricepere, dar nu ştii şi care sunt acestea, lată câteva idei:

Ca părinte, sarcina ta numărul unu este să îţi menţii copilul în siguranţă. Fă tot ce poţi.

Sarcina ta numărul doi este să îţi gestionezi emoţiile astfel încât să le poţi răspunde copiilor tăi calm şi fără să îţi pierzi cumpătul. Despre asta este vorba în această carte.

Pornind de aici, trebuie să îţi dai seama cum vrei să-ţi creşti copiii, lucru care ţine de felul în care reacţionezi la ce fac ei, la fel de mult ca de orice altceva. Există o mulţime de moduri corecte de a face acest lucru pe cât de mulţi părinţi există. Secretul, însă, este să găseşti ceea ce funcţionează pentru tine şi pentru familia ta. A avea un plan pentru modul în care vei reacţiona atunci când copilul îşi va lovi fratele, te va minţi în faţă sau va pierde încă un aparat dentar te va ajuta să îţi păstrezi calmul în momentele dificile.

lată câteva căi de a-ţi face un astfel de plan.

★ începe cu oamenii care vă cunosc bine pe tine şi pe copiii tăi. Aceştia pot fi membri ai familiei, prieteni sau medici care vă îngrijesc pe voi toţi. împărtăşeşte-le îngrijorările tale şi cere-le sfatul.

★ Caută idei şi practici specifice culturii şi

comunităţii din care faci parte. Aici se pot încadra comunitatea ta religioasă şi spirituală, colegi care sunt părinţi ori profesori, precum şi consilieri de la şcoala unde merge copilul tău.

★ Vorbeşte cu un expert, cum ar fi un terapeut de familie, un psiholog pentru copii sau cu un consilier parental.

★ Caută sfaturi în cărţile de parenting, webinare sau podcasturi. Doar nu uita să pui totul în perspectivă, atunci când iei în considerare sfaturile. Vezi dacă se potrivesc cu structura, stilul şi valorile familiei tale. Dacă nu, continuă să cauţi.

★ Retine că există numeroase şi excelente feluri de a-ti

creşte copilul. Fereşte-te de oricine ar încerca să te facă să crezi că metoda respectivă este singura posibilă.

★ Chiar dacă ai un plan, nu vei face de fiecare dată alegerea corectă. Vei greşi, iar acest lucru este în regulă. Vestea bună este că orice faci atunci când eşti calm este mai bine decât ce scoţi din tine când eşti nervos şi frustrat. Fă tot posibilul să te controlezi; în scurt timp, copiii tăi îţi vor oferi o altă ocazie să te străduieşti.

★ în cele din urmă, nu uita că nu este treaba ta să le întreţii fericirea copiilor. Emoţiile importante

nu au nevoie să fie *reparate,* ele trebuie *simţite.* Copiii trebuie să înveţe că nu este nimic în neregulă să se simtă trişti, supăraţi, jenaţi sau confuzi şi că, în cele din urmă, aceste

emoţii vor trece. Dacă nu le poţi tolera crizele de nervi, nici ei nu vor putea să o facă. Totul începe cu tine, aşa că, pe cai şi la treabă!

Ca să fie absolut clar, nu sugerez să renunţi la orice speranţă şi să îţi laşi copiii să se sălbăticească. Bineînţeles că trebuie să stabileşti reguli, să menţii nişte limite şi să îi înveţi despre comportamentul adecvat, conştiinţa de sine şi vocile interioare, dar nu o vei face pentru ca ei să nu te mai provoace. O vei face pentru ca, într-o bună zi, cei mici să devină membri funcţionali ai societăţii. Acestea sunt t t
deprinderi pe termen lung, pe care mulţi adulţi încă nu le stăpânesc. Nu ştiu ce preferi tu, dar eu nu vreau să-mi petrec următorii câţiva ani pierzându-mi cumpătul în timp ce aştept ca fetele mele să nu îmi mai apese pe butoane.

Chiar pe măsură ce noi continuăm să ne învăţăm copiii să aştepte la rând şi să se spele pe mâini, trebuie să acceptăm şi că nu putem controla fiecare aspect al comportamentului lor. Această conştientizare ne eliberează de ceea ce nu putem controla şi ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce *putem* controla, adică pe propriile declanşatoare şi butoane. Vom spune o Rugăciune pentru noi înşine, ne vom ocupa de declanşatoarele noastre atunci când putem, îi vom accepta pe cei pe care nu îi putem suferi şi vom deveni mai buni în a observa diferenţa. Primul pas, cel pe care îl vom explora în acest capitol, este identificarea propriilor factori declanşatori. Mulţi dintre noi suntem mereu iritaţi, panicaţi sau enervaţi, într-o măsură sau alta, fără ca măcar să ne dăm seama (a) că se întâmplă asta sau (b) că acest lucru face mult

mai probabilă pierderea cumpătului. Nu contează dacă factorul declanşator nu are nimic de-a
face cu micuţi tăi. Eşti un singur om, cu un singur set de butoane şi, indiferent ce anume le declanşează, ele sunt tot acolo, aşteptându-l pe copilul tău să le apese.

Tot ce trebuie să ştii despre declanşatoarele şi butoanele tale

în primul rând, sunt câteva lucruri pe care trebuie să le ştii despre declanşatoare şi butoane.

*** Declanşatoarele pot fi universale sau unice.** Declanşatoare precum epuizarea, durerea cronică sau suferinţa pot întinde oricui nervii la maximum, indiferent de caracteristicile individuale, pe când factorii declanşatori unici au impact doar asupra unor oameni şi nu a tuturor. De exemplu, zgomotul puternic (inclusiv muzica live, fie că vine de la copiii mei sau de la formaţia mea preferată) mă face să mă încordez şi să devin irascibilă, în timp ce soţul meu pare total imun la el. Parentingul este mai uşor când zgomotele puternice nu te deranjează, aşa că, bravo lui şi... greu pentru mine! Nu pot face prea multe în această

privinţă, în afară de (a) a accepta că acest lucru este o problemă pentru mine, (b) a mă enerva întruna pe soţul meu pentru că pe el nu-l deranjează deloc şi (c) a încerca să minimizez zgomotul din viaţa mea, ori de câte ori pot. Dopuri de urechi, cineva?

* **Declanşatoarele pot fi cronice sau acute.** Unele astfel de declanşatoare, cum ar fi o gleznă luxată sau un proiect de lucru stresant, au un sfârşit ce poate fi anticipat. Cu alţi factori declanşatori, cum ar fi un handicap permanent sau un istoric marcat de traume, putem trăi toată viaţa. Atunci când se întâmplă acest lucru, butoanele noastre pot fi întotdeauna un pic mai mari sau mai sensibile decât ar fi fost în alte condiţii.

* **Cu cât butoanele tale sunt declanşate şi apăsate mai frecvent, cu atât mai repede şi mai uşor vor fi apăsate în viitor.** Este o chestiune de neurobiologie simplă, mai exact principiul conform căruia neuronii care se activează împreună se conectează împreună, învăţarea unui instrument muzical este un exemplu excelent. Poţi observa cum, pe măsură ce copilul tău exersează citirea notelor muzicale şi interpretarea fiecărei note, în cele din urmă, creierul lui devine atât de bun la a coordona ceea ce vede şi ceea ce face cu mâinile, încât poate fredona un cântec întreg fără să se concentreze la cum să mişte fiecare deget. Acelaşi lucru este valabil şi pentru factorii declanşatori, butoane şi pierderea cumpătului, şi este atât enervant, cât şi dătător

de speranţă. La fel cum putem „deveni mai buni” în a face crize de nervi, putem deveni mai buni şi la a ne calma. Astfel, cu cât exersăm mai mult, cu atât mai repede, mai natural şi mai uşor vom fi capabili să reacţionăm în mod calm.

* **Unele declanşatoare au legătură doar cu tine, nu şi cu alţii.** Acestea pot implica şi alţi oameni, inclusiv membrii familiei, prietenii, colegii, vecinii sau părinţii pe care îi vezi în fiecare zi, când îţi iei copilul de la şcoală. Alţi factori declanşatori pot fi bazaţi complet pe ceea ce se întâmplă în mintea sau în corpul tău, la un moment dat.

* **Poţi avea un anume grad de control asupra unor declanşatoare, dar foarte puţin sau deloc asupra altora.** De exemplu, aş putea alege să nu răspund apelurilor telefonice disperate ale prietenei mele, în fiecare seară, dar nu pot face nimic în privinţa sirenei ambulantei care mă irită de fiecare dată când o aud. Scopul este să îţi fie clară diferenţa şi să începi să lucrezi pornind din acest punct.

* **Declanşatoarele se pot schimba în timp.** După o vreme, dinamica, problemele şi oamenii care obişnuiau să te enerveze s-ar putea să nu se mai regăsească pe radarul tău, în locul lor apărând alte provocări şi preocupări care să te bage în priză ca pe instalaţia unui pom de Crăciun. Unele astfel de schimbări sunt destul de previzibile, iar altele, nu. De exemplu, dacă hrănirea unui sugar este deosebit de stresantă

pentru tine, nu-ţi face probleme. în câteva luni, se va hrăni singur. Tot aşa, s-ar putea să constaţi că atingerea fizică pe care creşterea copiilor o presupune a devenit acum un factor declanşator pentru tine, chiar dacă înainte nu era aşa.

*** Experienţele pozitive se pot transforma în declanşatoare.** Uneori, o experienţă aparent fericită (cum ar fi naşterea unui copil sau obţinerea unei promovări) îţi poate aprinde butoanele din diverse motive, cum ar fi presiunea aşteptărilor tot mai mari

din partea celorlalţi, relaţii care se schimbă, teama de eşec sau, pur şi simplu, faptul că orice fel de schimbare poate fi stresantă.

* **Aptitudinile tale de adaptare ar putea, de fapt, să te provoace sau să iţi activeze noi declanşatoare,** în cazul meu, am încercat să-mi gestionez anxietatea şi să-mi stimulez energia consumând ciocolată şi cafea, dar orice uşurare simţeam pe moment era anulată de consecinţele pe termen lung ale creşterii în greutate şi ale epuizării cronice. Mulţi părinţi răspund la sentimentele şi experienţele neplăcute punând mâna pe telefon sau pe un pahar cu vin, ambele riscând să le aprindă butoanele chiar în timp ce ei încearcă să le calmeze.

* **Parentingul poate fi un factor declanşator.** Creşterea copiilor va scoate la iveală vulnerabilităţi şi butoane pe care nici măcar nu ştiai că le ai, cel mai probabil, legate de copilăria ta. Revii la relaţia părinte- copil, pentru prima dată de când nu mai eşti copil, şi, chiar dacă de data aceasta tu eşti adultul, creierul şi corpul tău tind să uite uneori acest lucru. Aşadar, dacă părinţii tăi ţipau la tine de fiecare dată când împrăştiai cerealele pe jos, accidentele de acest fel pot fi un factor declanşator pentru tine, chiar dacă înainte nu erai genul care să se enerveze din cauza unui pahar cu lapte vărsat pe covor.

Varianta ta:

CUM ÎTI DAI SEAMA CĂ EŞTI PROVOCAT

Este foarte posibil ca, într-o măsură sau alta, să fii provocat în fiecare zi, într-un moment sau altul, şi să nu bagi de seamă. Sistemul tău nervos nu a evoluat pentru a înţelege, ci pentru a supravieţui. Sistemului tău limbic nu îi pasă dacă îţi dai seama că te alarmezi, el încearcă doar să te tină în viată. Acesta este motivul

> *

pentru care creierul nostru răspunde la stres în mod reflex – accelerându-ne bătăile inimii, încordându-ne muşchii şi dilatându-ne pupilele –, în loc să deturneze resursele şi energia către cortexul nostru prefrontal, care ne-ar face să observăm când suntem provocaţi şi ne-ar determina să ne calmăm şi să gândim clar.

Din fericire, putem deveni mai buni la a observa când butoanele noastre au devenit deosebit de sensibile şi uşor de apăsat, ceea ce reprezintă primul pas, esenţial, spre a le calma. în general, factorii declanşatori se manifestă în gândurile noastre, în sentimente, senzaţii corporale şi comportamente. în cadrul acestor patru categorii, fiecare persoană are manifestări diferite, aşa că va fi important să le recunoşti pe ale tale, (mai multe despre asta, în Capitolul 8)

Iată câteva manifestări comune:

★ Anxietate, obsesii, griji sau blocaje în gândire.

★ îţi imaginezi (în mod frecvent sau cronic) că o iei razna în situaţia dată, precum personajele din filmul

Thelma şi Louise, fie aruncându-te de pe o stâncă, fie pierzându-te printre raioanele dintr-un hipermarket, pentru câteva ore.

★ Esti irascibil şi te enervezi uşor.

★ ie cauţi nod în papură şi stai mereu cu ochii pe copii, soţ/soţie sau pe orice alt suflet nefericit care are ghinionul să îţi iasă în cale în clipa respectivă (aceasta poate include trimiterea de mesaje sâcâitoare sau grosolane pe telefon, pe reţelele sociale sau pe e- mail).

★ Faci comentarii răutăcioase în şoaptă sau dai ochii peste cap.

★ AÎ poftă de dulce, de ceva de ronţăit, alcool, nicotină sau de alte droguri.

★ îţi zgândări pielea sau cojile de la răni, sau îţi rozi unghiile (Şi adulţii fac asta!)

★ Pui mâna pe telefon sau verifici în mod repetat conturile de social media.

★ Te stresezi să faci ce ai de făcut ACUM. (în cazul meu, este vorba despre maşina de spălat vase. Când sunt provocată, o maşină de vase care trebuie golită devine o urgenţă.)

★ Te grăbeşti în mod inutil.

★ Simţi tensiune în umeri, maxilar, spate, călcâie sau în orice altă parte a corpului.

★ Şi, desigur, îţi pierzi cumpătul faţă de copiii tai.

NU POŢI SĂ MĂNÂNCI, SĂ BEI SAU SĂ CHELTUI BANI PENTRU A SCĂPA DE FACTORII DECLANŞATORI

BĂUTURA, CONSUMUL DE DROGURI,jocurile de noroc, mâncatul compulsiv, consumul de pornografie sau cheltuielile excesive sunt reacţiile frecvente atunci când eşti provocat. Din păcate, ele nu funcţionează. Te pot distrage sau îţi pot amorţi simţurile pentru câteva ore, dar, în final, va rezulta că nu ţi-ai înfruntat factorul declanşator şi nici nu ai avut grijă de tine. Nu faci decât să te afunzi şi mai mult şi să ajungi dependent.

Dacă te lupţi cu oricare dintre aceste probleme, continuă să citeşti această carte. Strategiile din capitolele următoare te vor învăţa cum să reacţionezi în mod adecvat la factorii declanşatori dificili. Dar chiar şi aşa, dacă te confrunţi cu o dependenţă, s-ar putea ca acestea să nu fie suficiente. Provocările tale nu reprezintă un eşec moral şi nu înseamnă nici că eşti un părinte rău sau un om îngrozitor. Pur şi simplu, te confrunţi cu ceva care te depăşeşte. Poate părea imposibil să găseşti timp, bani, resurse sau pe cineva care să aibă grijă de copii, dar poate fi şi cea mai importantă alegere pe care ai făcut-o vreodată pentru tine, pentru copiii tăi şl pentru familia ta. la legătura cu un prieten, cu medicul tău, cu un terapeut, cu un membru al clerului sau cu un grup de sprijin. Vindecarea şl schimbarea nu sunt uşoare, dar sunt posibile şi, cu siguranţă, merită efortul.

Cele mai frecvente declanşatoare

Suntem pregătiţi să explorăm care ar putea fi declanşatoarele tale. (De asemenea, la finalul acestei -ţi, vei găsi o listă suficient de lungă, în

cazul în care evoie de ajutor suplimentar pentru a le identifica.)

Scopul este să ne dăm seama ce anume îţi aprinde butoanele şi le face foarte uşor de apăsat, astfel încât să poţi lua măsuri eficiente pentru a te calma, atât preventiv, cât şi ca reacţie în momentele dificile. Iată câţiva dintre cei mai frecventi factori declanşatori întâlniţi la părinţii pe care îi cunosc şi pe care îi consiliez:

EXTENUARE CRONICĂ. Chiar dacă ai parte de opt ore de somn în fiecare noapte, s-ar putea să nu fie un somn de calitate. în plus, stresul cronic, faptul că eşti mereu ocupat şi copleşit te vor face să te simţi epuizat la sfârşitul zilei.

MULTITASKING **ÎN TIMP CE TE AFLI ÎN PREZENTA COPIILOR TĂI.** Ideea că oricare dintre noi poate face mai multe lucruri în acelaşi timp este un mit. Dacă cel puţin unul dintre acele lucruri îi implică pe copii, este mai bine să uiţi de el. încercarea de a face prea multe lucruri simultan creşte inutil nivelul de stres. (Acesta este un factor declanşator foarte important şi subapreciat, astfel că i-am dedicat tot Capitolul 4.)

ANXIETATEA, care poate include gânduri pline de nelinişte că nu te descurci cum trebuie, senzaţia că nu mai ai răbdare sau că eşti agitat, dificultăţi de concentrare, iritabilitate, tensiune

musculară, faptul că oboseşti uşor şi dificultatea de a adormi.

SMARTPHONE-UL, inclusiv faptul că eşti în permanenţă conectat şi disponibil, nebunia reţelelor sociale şi notificările insidioase, care îţi distrag atenţia tot timpul.

SCHIMBĂRI MAJORE ÎN VIAŢĂ, inclusiv deces, divorţ, relocare, pierderea locului de muncă, boală sau vătămare. Acestea sunt momentele din viată în care avem cea mai mare nevoie să ne intensificăm grija faţă de noi înşine şi, de asemenea, momentele în care este cel mai puţin probabil să facem acest lucru. Ah, ce ironie!

JOCURI ŞI ACTIVITĂŢI CARE FUNCŢIONEAZĂ CA FACTORI DECLANŞATORI

ESTE FOARTE UŞOR să observi care sunt cele mai dăunătoare declanşatoare, cum ar fi bolile grave sau accidentele, dar, până şi experienţele aparent nevinovate ne pot provoca. De exemplu, medul de fotbal al copilului tău. Dacă îţi place să îţi priveşti copiii jucând fotbal şl să stai de vorbă cu ceilalţi părinţi, este minunat. Dar, pentru mulţl părinţi, meciurile pot deveni uriaşe arene pentru factorii declanşatori. Soarele arzător, stresul de a nu cunoaşte pe nimeni, presiunea socială de a arăta bine şi de a spune ceva cât de cât de amuzant, dubiile în privinţa copilului dacă este sau nu bun la sporturile în echipă, plictiseala şi dorinţa inerentă de a-ţi verifica telefonul (ca să nu mai vorbim de vina pe care o simţi de fiecare dată când fad asta). Nu este nevoie de prea mult pentru a transforma un nevinovat teren de fotbal în- tr-un potenţial câmp minat.

Din fericire, există ceva ce poţi face în privinţa asta. Primul pas este să recunoşti că iubeşti fotbalul sau activităţile legate de fotbal. Acest lucru nu înseamnă că eşti un părinte rău sau că nu-ţi iubeşti copilul, înseamnă doar că nu-ţi place fotbalul. Atâta tot. Nu transforma asta în ceva mai important decât este.

Apoi, poţi decide ce vei face în continuare. Dacă te simţi obligat să te duci la meciul ăla afurisit, atunci anticipează care vor fi factorii declanşatori şi pregăteşte-te să le faci faţă. Mănâncă un mic dejun consistent şi ia la tine ceva de ronţăit şi apă. Pune-ţi o pălărie, la cu tine un scaun şi o carte. Dă câteva ture pe jos, în jurul terenului. Pune-ţi căştile în urechi şi ascultă un audiobook sau un podcast bun. Nu-ţi mai bate capul cu ce cred ceilalţi. (Nu este uşor, dar te vei obişnui şi, odată ce vei reuşi, te vei simţi un om inteligent. încearcă să nu uiţi că nu eşti un părinte neglijent, ci dimpotrivă, ai grijă de tine, ca să nu-ţi pierzi cumpătul.)

Mai există o opţiune: nu te duce la meci.Trimite-ţi partenerul sau bunicul copilului, sau roagă un alt părinte să-ţi ducă acolo copilul sau să îl aducă înapoi. Există multe feluri în care îi poţi fi alături copilului şi nu trebuie să le faci tu pe toate. Renunţă la lucrurile care te provoacă şl vei avea mai mult timp şi energie pentru celelalte. (în caz că nu te-ai prins imediat, strategia asta nu se aplică doar când vine vorba de fotbal. Dacă turneele de robotică, lecţiile de clarinet sau simulările Model United Nations* reprezintă o provocare pentru tine, ia cu tine căştile, fă o plimbare pe afară sau apelează la o deplasare cu maşina în grup. Fă efectiv tot posibilul să elimini din viaţa ta respectivul factor declanşator.)

* Model United Nations, Model UN sau MUN constituie o simulare educaţională şi/sau o activitate academică în care elevii pot învăţa despre diplomaţie, relaţii internaţionale şi Organizaţia Naţiunilor Unite. Activităţile MUN îi implică în mod activ pe participanţi şi îi învaţă să vorbească în public, să dezbată şi să scrie, dezvoltându-le gândirea critică, abilităţile de lucru în echipă şi abilităţile de conducere. Deşi elevii participă de obicei la activităţile MUN în afara programului şcolar, există şi şcoli care oferă modelele ONU ca materie, în vederea dobândirii de către elevi a unei înţelegeri mai profunde asupra problemelor actuale ale lumii (n. red.).

*

Şi-acum ce-ar trebui să fac, mai exact?

Unuia dintre mentorii mei în domeniul asistentei sociale îi face plăcere să-mi amintească faptul că dobândirea perspectivei reprezintă premiul de consolare, premiul acordat în glumă persoanei care termină cursa ultima sau care o ratează complet. Treaba asta va avea sens pentru aceia dintre voi care se întreabă ce ar trebui să facă acum.

Nu trebuie să-ti rezolvi declanşatoarele şi nici să le elimini. Mai degrabă, vreau să te concentrezi pe Conştientizare, Acceptare şi Acţiune.

Conştientizarea înseamnă să recunoşti când există riscul să fii provocat sau să recunoşti când eşti provocat. Asta este tot. în Capitolul 8, vom vorbi mai pe larg despre abilitatea de a observa, de ce este atât de importantă şi cum să ţi-o dezvolţi.

Următorul pas este acceptarea faptului că anumite experienţe sau evenimente te provoacă. Asta nu înseamnă să te dai bătut şi să le permiţi să te copleşească. Trebuie doar să fii conştient de realitatea vieţii tale. Aşadar, dacă în clipa asta reacţia ta la acest capitol este să închizi ochii strâns, să îţi bagi degetele în urechi şi să cânţi cât poţi de tare LALALALALALALALALALALALALA, ei bine,

poate că este timpul să încerci altă tactică. Dacă schimbul de mesaje cu fratele tău este pentru tine un factor declanşator, e momentul să recunoşti şi să te gândeşti la ce vei face în privinţa asta. Eşti adult acum, te vei descurca.

OK, aşadar, ai pus cap la cap cele două piese – conştientizarea şi acceptarea – (ah, de-ar fi aşa uşor!). Eşti gata de acţiune. Iată ce opţiuni ai: rezolvă problema sau învaţă să trăieşti cu ea.

Să începem cu rezolvarea, pentru că este cea mai bună variantă. Nu ar fi grozav dacă am putea face ca declanşatoarele să dispară, pur şi simplu? Da, ei bine, nu mai suntem în Kansas, Toto^^. Rezolvările de durată sunt puţine şi rare, aşa că, dacă ai una la dispoziţie, nu o lăsa să-ţi scape!

Dacă poţi renunţa la jobul ăla mizerabil sau poţi purta căşti care izolează fonic în tren, dacă poţi demisiona din comitetul ăla ori dacă, în sfârşit, poţi să te iei la harţă cu părinţii tăi în legătură cu vizita lor surpriză, dacă poţi să-ţi mişti fundul până la fizioterapie ca să rezolvi problema la umăr, ei bine, fă- o odată!

Dacă, însă, nu-ţi poţi rezolva declanşatoarele, trebuie să înveţi să trăieşti cu ele.

Vom vorbi mai pe larg despre ce înseamnă să trăieşti cu declanşatoarele tale în capitolele următoare şi vreau, înainte de toate, să-ţi ofer un exemplu din viaţa mea. într-o vacanţă recentă, eu şi familia ne aflam la un mic restaurant, aşteptând să prindem şi noi un loc pentru a lua micul-dejun. Nu era decât o

singură încăpere, cu lumini fluorescente şi plină cu oameni. Era gălăgie, iar oamenii tot dădeau peste mine în timp ce se îndreptau spre locurile lor sau ieşeau de acolo. Mi-era foame, iar în noaptea aceea nu dormisem bine în camera de hotel. Declanşator. Declanşator. Declanşator. Eram un buton

roşu uriaş, iar copiii îl apăsau la maximum. Vorbeau

prea tare, arătau spre oameni, se atârnau de braţele mele, mă călcau pe picioare şi puneau un milion de întrebări fără rost.

Lucram la această carte, aşa că eram conştientă că eram provocată. De asemenea, vorbisem cu soţul meu despre asta, aşa că şi el se gândea la acelaşi lucru. A văzut că eram pe punctul să izbucnesc, astfel că, în clipa în care am reuşit să ne aşezăm, m-a pus să mă aşez pe scaunul cel mai apropiat de perete (unde era cel mai puţin probabil să fiu bruscată sau lovită) şi le- a rugat pe fete să mă lase în pace până când avea să vină mâncarea.

în mod normal, m-aş fi enervat şi probabil că m-aş fi răstit la el să nu mai dea ordine, să nu-mi mai spună unde să mă aşez şi să nu mă mai trateze de parcă aş fi instabilă mintal (deşi, în clipa aceea, eram cât se poate de instabilă). Eram însă *conştientă* că urma să explodez, aşa că i-am acceptat *ajutorul*m-am aşezat în colţ. Soţul meu s-a apucat să le ţină de vorbă pe fete, aşa că am putut să-mi văd liniştită de cafeaua mea şi să respir. După ce am terminat masa, am decis să ne întoarcem la hotel pe jos în loc să luăm un taxi, întrucât ştiam că mişcarea în aer liber era pentru mine cea mai eficientă metodă de a-mi calma sistemul supraîncălzit. Aceste *acţiuni* – respiraţia, mâncatul, ieşitul afară şi mersul pe jos – m-au ajutat să mă calmez, atât cât poate fi de calm un părinte în vacanţă cu doi copii. întrucât nu există o soluţie unică pentru a gestiona modurile în care mă provoacă stimularea senzorială, învăţ să mă adaptez la ea.

******** Replică din cartea *Vrăjitorul din Oz,* care poate fi interpretată ca ieşirea din zona de confort, a nu mai fi într-o zonă cunoscută (n. red.).

CAPITOLUL 4

Să fad mai puţin te va ajuta să nu-ţi pierzi cumpătul

Grija faţă de sine pentru cei care dispreţuiesc acest tip de grijă

Multitasking-ul – nu atât de grozav pe cât am vrea să credem

Telefonul te face să-ţi pierzi cumpătul

în următoarele patru capitole, vom explora 11 practici care îţi vor calma sistemul nervos, îţi vor menţine creierul limpede şi funcţional (atât cât poate deveni de limpede şi de funcţional creierul tău înceţoşat de părinte) şi vor reduce dramatic probabilitatea de a te răsti la copiii tăi. îmi dau seama că un părinte ocupat are o mulţime de responsabilităţi, aşa că, de dragul sănătăţii tale mintale, vom începe cu patru lucruri care nu sunt negociabile: *single-tasking,* somn, sprijin şi autocompasiune.

S-ar putea să ţi se pară că toate acestea seamănă dubios de mult cu grija faţă de sine, ştiu. Dacă grija faţă de propria persoană nu este ceva care să te preocupe sau îţi pare o mare

indulgenţă, ţine minte următorul lucru: nu faci asta pentru tine sau doar pentru tine. O faci pentru copiii tăi, pentru relaţia ta cu ei şi, în general, pentru o dinamică a familiei mai calmă. De asemenea, o faci ca să te simţi mai puţin ca un nebun care îşi iese mereu din fire; te poţi gândi la toate acestea ca la nişte **Chestii Pe Care *Trebuie* Să Le Faci Ca Să Nu-ţi Pierzi Cumpătul Faţă De Copiii Tăi,** dacă asta te ajută să te simţi mai bine.

Oricât de potrivită ar fi, sintagma „chestii pe care trebuie să le faci ca să nu îţi pierzi cumpătul” este destul de greoaie (şi formează un acronim teribil), aşa că vom numi aceste 11 practici PrRB-urile tale: Practici de Reducere a Butoanelor. Am ales aceste PrRB-uri pentru că sunt gratuite, simple, bazate pe dovezi şi sunt special concepute pentru a reduce dimensiunea şi sensibilitatea butoanelor tale.

Totuşi, aceste schimbări vor necesita timp şi energie din partea ta. Hei! Dacă ar fi fost uşor şi simplu să te controlezi, ai fi făcut-o până acum, nu? Vestea bună este că vei avea mai mult timp şi energie atunci când nu le vei mai irosi atât de mult răstindu-te la copiii tăi. Cealaltă veste bună este că va fi mai puţin probabil să scapi, să pierzi, să spargi sau să uiţi diverse, să spui, să scrii pe e-mail sau în social media lucruri pe care, de fapt, nu vrei să le spui cuiva. Practic, îţi vei petrece mai puţin timp din viaţă curăţând mizerii inutile. Ah! Şi vei fi, probabil, mai sănătos, iar starea ta de spirit se va îmbunătăţi şi ea.

PRACTICI DE REDUCERE A

BUTOANELOR (PrRB-uri)

ATĂ O LISTĂ COMPLETĂ a tuturor PrRB-urilor din această carte şi capitolele unde le găseşti:

CAPITOLUL 4: ***Single-tasking***
CAPITOLUL 5: Somn. Sprijin. Autocompasiune

CAPITOLUL 6: Simplifică. Odihneşte-te. Caută liniştea, încetineşte. Spune *mulţumesc.* Respiră.

CAPITOLUL 7: Distanţare faţă de copiii tăi

Cum să excelezi la PrRB-uri

Pe măsură ce te avânţi în aceste schimbări de viaţă, te rog să nu te întrebi dacă ţi-ai cumpărat hainele sau gadgeturile potrivite (complet inutile) sau dacă ai ales modul „corect” sau „greşit” de a face asta, ori dacă o faci perfect sau nu. Acest tip de gândire în alb sau negru este drumul spre eşec, aşa că încearcă să renunţi la el. în schimb, ia în considerare următoarele două întrebări, în timp ce te gândeşti la o modalitate de a integra aceste practici în viaţa ta încărcată:

ESTE O PRACTICĂ APLICABILĂ? Poţi cu adevărat să faci ce îţi cer eu să faci? Dacă nu, poţi modifica practica, astfel încât să funcţioneze pentru tine? Sau poţi găsi altceva

care să funcţioneze mai bine? Aceste Practici de Reducere a Butoanelor sunt concepute pentru a putea fi aplicate de oricine, aşa că, dacă eşti absolut convins că nu poţi face mai multă mişcare fizică sau nu poţi lua o pauză de la telefon pentru o oră, în fiecare seară, poate că ai un stil de viaţă care chiar nu îţi permite să schimbi nimic aşa încât să nu-ţi mai pierzi cumpătul faţă de copiii tăi. Te rog să reţii că *nu* am spus că eşti incapabil din fire să nu-ţi pierzi cumpătul. Am spus că stilul tău de viaţă nu se potriveşte cu ideea de a sta calm în faţa micuţilor care îţi apasă pe butoane. Sper că poţi vedea diferenţa.

FUNCŢIONEAZĂ? Te ajută această practică să nu îţi mai pierzi la fel de des cumpătul faţă de copiii tăi? Dacă da, este minunat! Dacă nu, atunci gândeşte-te dacă (a) faci cu adevărat lucrul pe care pretinzi că îl faci şi (b) dacă i-ai acordat suficient timp pentru a începe să funcţioneze. în cazul în care răspunsul la oricare dintre cele două întrebări este „nu”, este în regulă. Poţi oricând să o iei de la capăt. Roma nu a fost construită într-o zi, aşa cum nici tu nu te vei aduna într-o zi. Oricum, dacă ai încercat aceste practici timp de cel puţin câteva săptămâni şi încă îţi pierzi cumpătul la modul serios, atunci trebuie să recurgi la altceva. Analizează-ti declanşatoarele şi încearcă să

J > 9

observi orice tipar *ce, când, unde şi de ce* legat de izbucnirile tale. Ai putea dobândi, astfel, mai multă claritate în ceea ce ar trebui să încerci să

faci în continuare.

CÂND VIAŢA PE CARE O AI FACE CA TU SĂ NU REUŞEŞTI SĂ-ŢI PĂSTREZI CALMUL

TOCMAI AM SPUS CĂ, dacă ai constatat că îţi este absolut imposibil ca, în viaţa de zi cu zi, să îţi faci timp pentru somn, mişcare şi relaxare, atunci poate că ai un stil de viaţă care nu îţi permite, pur şi simplu, să îţi păstrezi calmul faţă de copiii tăi. Aceasta este o afirmaţie îndrăzneaţă, ştiu, dar este şi adevărată. Nu uita, nu este vorba despre tine, ci despre contextul în care eşti părinte. Am lucrat cu mulţi părinţi care s-au luptat cu această problemă şi este, într-ade- văr, o situaţie dificilă.

Totuşi, schimbarea este posibilă. Nu este uşoară şi poate necesita timp şi mult sprijin pentru a o înţelege, dar este posibilă.

Iată câteva exemple de schimbări de viaţă semnificative, pe care prietenii şi clienţii mei le-au făcut ca reacţie la provocările vieţii şi ale parentingului:

★ Renunţarea la majoritatea, dacă nu chiar la toate oportunităţile de voluntariat sau la activităţile opţionale.

★ Reducerea drastică a numărului de activităţi ale copiilor, cum ar fi sporturile, lecţiile de muzică sau diverse cluburi sau grupuri de after-school.

★ Apelul la prieteni şi la familie pentru mai mult sprijin concret şi consecvent, inclusiv în ceea ce priveşte îngrijirea celor mici în schimburi periodice şi transportul lor în regim de ride-sharing, ori de câte ori este posibil.

★ Trecerea de la full-time la part-time, la serviciu.

★ Renunţarea completă la job (cel puţin, pentru moment).

★ Angajarea unei bone, a unui *au pair,* babysitter sau ajutor parental.

Luarea în calcul a unor astfel de schimbări poate părea copleşitoare, dacă nu chiar imposibilă. Poate fi de ajutor să îţi aminteşti că aceste schimbări nu trebuie să fie permanente. Acordă-ţi ţie şi familiei tale timpul necesar pentru a vă linişti, pentru a vă calma şi pentru a readuce lucrurile pe făgaşul normal. Ulterior, poţi reevalua situaţia.

Alte câteva observaţii despre PrRB-uri:

★ Folosesc cuvântul *practică* într-un mod foarte specific, concret şi nu mă refer la a practica o meserie (cum ar fi într-un cabinet stomatologic sau de avocatură) sau la ceva pe care *te gândeşti*

să îl faci ocazional. Ştii la ce mă refer. Să te îmbraci cu echipamentul de sală, iar apoi să stai pe canapea şi să-ţi verifici e-mail-urile, în loc să faci exerciţii. Ei bine, asta nu înseamnă că faci mişcare. Trebuie să te ridici de pe canapea.

★ în plus, aceste practici sunt *dependente de doză,* ceea ce este doar un mod sofisticat de a spune: cu cât o faci mai mult, cu atât vei simţi mai mult beneficiile. Nu spun că ar trebui să dormi 15 ore pe zi (deşi, nu-i aşa că sună frumos?). Totul ţine de echilibru, dar, cu cât eşti mai consecvent atunci când exersezi, încetineşti viteza sau respiri, cu atât mai mult vei reuşi să-ţi păstrezi calmul când lucrurile se încing.

★ Apropo de doze, cu cât îţi este mai greu, cu atât ai mai mare nevoie de PrRB-urile tale. Când eşti bolnav de gripă, ai nevoie de mai multă odihnă decât de obicei. Atunci când anxietatea ta creşte vertiginos, încearcă să faci un singur lucru odată, nu mai multe, cere ajutor şi fă mişcare. Acestea fiind spuse, te rog, nu aştepta până în ultima clipă ca să te apuci de treabă. Este şi asa destul de dificil să dezvolţi obiceiuri noi, nu îngreuna şi mai mult lucrurile aşteptând să ajungi în ultimul hal ca să mai începi ceva nou.

* în definitiv, trebuie să îţi exersezi PrRB-urile în mod regulat. Ceea ce faci în fiecare zi este mai important decât ceea ce faci din când în

când. Aşadar, nu-mi veni cu balivernele pe care mi le-a spus fiica mea cum că ea nu mai trebuie să facă pipi la oliţă niciodată, întrucât a făcut deja pipi o dată şi gata, mulţumesc foarte mult! Ţine-te cât poţi de serios de PrRB-urile tale şi nu renunţa atunci când se întâmplă să te pierzi din nou cu firea. Pur şi simplu, ridică-te şi ia-o de la capăt.

★ Ia în considerare principalii factori declanşatori şi începe cu practicile care îţi par cel mai uşor de abordat. Dacă eşti mereu extenuat, concentrează-te pe somn. Dacă te simţi constant copleşit sau îţi pierzi mereu cheile, încearcă să simplifici lucrurile şi să treci la *single-tasking.*

Nu este cine ştie ce mare filosofie şi nu trebuie să fie ceva exagerat. Nu îţi cer să devii vegan sau adept al hot-yoga (doar dacă nu cumva asta funcţionează pentru tine, caz în care, dă-i drumul). Acestea sunt practici mărunte şi simple, care nu necesită echipament sofisticat şi aproape toate sunt gratuite. Gândeste-te la ele în felul următor: nu trebuie să fii un părinte de nota 10. încearcă să obţii un 9 perfect: dacă reuşeşti să reţii acele PrRB-uri în aproximativ 80% din timp este minunat.

Dacă le-am permite copiilor noştri să se lase de şcoală de fiecare dată când nu reuşesc să ia un test, aceştia ar fi complet needucaţi şi, chiar mai rău, am fi nevoiţi să convieţuim cu ei zi de zi. Motivul pentru care continuăm să-i trimitem înapoi la ore este acelaşi pentru care trebuie să

te ţii de practicile astea, chiar şi atunci când este greu. Exersând mai mult, copiii vor lua note mai bune la teste, iar tu vei deveni mai bun la a nu-ţi mai pierde cumpătul.

Există patru practici principale: *Single-tasldng,* Somn, Susţinere şi Autocompasiune. (Da, aproape toate încep cu litera *S* şi, da, sunt foarte deşteaptă. Mulţumesc că ai observat!) Practic, *scopul este să faci un singur lucru odată pe timpul zilei, şi un singur lucru odată noaptea (să doooormi), să primeşti cât de mult ajutor poţi şi să fii mai indulgent faţă de tine atunci când lucrurile se întâmplă oricum să meargă prost.* Aceste patru PrRB-uri nu sunt negociabile, iar capacitatea de a te concentra pe un singur lucru odată este o strategie foarte importantă în păstrarea cumpătului, astfel că ne vom petrece restul acestui capitol discutând-o.

Cum m-a învătat soţul meu să ignor vasele nespălate

„Sunt epuizată. Am terminat. T.E.R.M.I.N.A.T. TERMINAT. la-i pe copiii ăştia de lângă mine, cât eu mă cufund în cadă şi mă uit pe pereţi.” Cu aceste cuvinte îmi întâmpinam eu soţul de fiecare dată când îi pasam fetele, după ce petrecusem mult timp singură cu ele. Indiferent cât de bine sau de aiurea s- ar fi purtat, parentingul mă obosea, mă stresa şi mă aducea în punctul de a-mi pierde cumpătul.

Soţul meu, pe de altă parte, nu părea

niciodată atât de copleşit după o zi cu fetele. îl întrebam cum a fost, îmi spunea „bine”, şi chiar vorbea serios. Nu că fetele noastre ar fi fost întotdeauna nişte îngeri cu el, dar, cumva, comportamentul lor imprevizibil şi faptul că aveau nevoie de foarte multă atenţie nu-l deranjau la fel ca pe mine.

Cu timpul, am ajuns să fiu curioasă în legătură cu această diferenţă. Care era secretul lui (în afară de faptul că, spre deosebire de mine, este o fiinţă umană mai stabilă din naştere)? Se întâmpla chiar în perioada în care începusem să învăţ şi să practic *mindfulness,* care, în esenţă, înseamnă observare. Unul dintre primele lucruri pe care le-am observat de fiecare dată când mă întorceam acasă de la cursul de *mindfulness* era că toată casa era un dezastru. Nu era nevoie să întreb ce făcuseră soţul meu şi fetele cât fusesem eu plecată, jucăriile împrăştiate prin sufragerie erau un indicator că jucaseră *Memoryşx* că făcuseră un puzzle, vasele murdare de pe blat îmi dezvăluiau ce mâncaseră la cină şi mi-am dat seama că poveştile despre ursuleţii Berenstain fuseseră citite la greu, pentru că am găsit cărţile împrăştiate pe canapea.

Reacţia mea imediată la casa dezordonată era un amestec de exasperare, frustrare şi înfrângere totală. Cel mai mult, însă, eram supărată. Eu niciodată nu lăsam casa aşa, când eram singură cu fetele. Aproape întotdeauna, soţul meu venea acasă şi găsea blatul curat, o maşină de spălat vase care *zumzăia* uşor şi o sufragerie ordonată. De ce nu putea să facă şi

el acelaşi lucru?

Ne-am certat de mai multe ori pe această temă, înainte de a-mi da seama că starea casei şi starea sănătăţii mele mintale erau legate, dar nu în modul în care credeam eu. Dezordinea este pentru mine un factor declanşator major (deşi nu eram conştientă de această legătură la momentul respectiv), aşa că, atunci când eram cu fetele, făceam în mod constant ordine şi curăţenie. Alegeam un cartonaş din jocul *Candy Land,* mutam personajul şi, până să îmi vină rândul din nou, împătuream câteva prosoape, în tot acest timp înjurându-l în gând pe cel care inventase jocul acela plictisitor. Citeam cu voce tare dintr-o carte cu poze în timp ce revizuiam în minte lista cu ce aveam de făcut, aplanam certuri în timp ce tăiam castraveţi sau le trimiteam mesaje prietenelor în timp ce înveleam animalele din pluş în pături confecţionate din prosoape de bucătărie. în loc să stau cu fetele la masă, profitam de ocazie să golesc maşina de spălat vase sau să scriu o listă de cumpărături.

Nu aveam astâmpăr şi eram mereu stresată, în primul rând pentru că încercam să fac mai mult de un singur lucru în acelaşi timp. Soţul meu nu făcea asta. Când era cu fetele, petrecea timp doar cu ele. Pe de o parte, la sfârşitul zilei, casa era un dezastru, dar, pe de altă parte, el nu era un ghem de nervi, un buton roşu aprins, care aştepta să fie apăsat. Diferenţa era că eu făceam constant *multitasking,* iar el, nu.

Odată ce mi-am dat seama de toate acestea, am început să-mi schimb obiceiurile (fără să

recunosc nimic în faţa soţului meu, bineînţeles). Acum, vasele stau murdare în chiuvetă până la sfârşitul zilei. Podeaua este plină de jucării, iar markerele rămân pe masa din bucătărie, până când fetele fac ordine pentru ultima dată în acea zi înainte de a merge la culcare. (Dacă dezordinea mă calcă pe nervi înainte de sfârşitul zilei, ne oprim din joacă şi ne rezervăm câteva minute pentru a strânge în jur.)

Oricum, curăţenia rareori durează mai mult de 20 de minute şi sunt mult mai puţin morocănoasă, atât în timp ce o fac, cât şi după aceea. Acum, ori de câte ori observ că devin tensionată sau stresată în relaţia cu fetele, primul lucru pe care îl fac este să încerc să- mi dau seama dacă fac sau nu *multitasking.* Dacă da, îi ofer o pauză creierului meu şi încerc să mă concentrez pe ceea ce am în faţa mea, iar asta mă calmează inevitabil.

Multitasking-ul este un mit

Sper că ţi-ai dat seama până acum că *multitasking-xA* chiar nu este o bucurie. Este doar un cuvânt pe care noi, cei naivi, îl folosim pentru a ne amăgi să credem că putem face mai multe lucruri în acelaşi timp. Din păcate, nu este aşa, iar noi refuzăm să renunţăm la acest vis, alegând în schimb să ne împărţim atenţia între tăiţeii fierbinţi, a scrie corect pe telefon în timp ce acesta sună, şi asta în timp ce îi spunem unui copil să tragă apa la toaletă. Din

nefericire, corpul şi atenţia noastră nu pot ţine pasul cu perpetua trecere de la un *task* la altul (aşa cum se defineşte acest termen, în mod oficial), motiv pentru care ajungem să scăpăm tăiţeii pe jos şi să scriem greşit cuvintele, la care se adaugă faptul că la toaletă apa nu este trasă niciodată, iar rezultatul final este o colosală şi complet inutilă explozie de stres.

Apropo, acesta este un moment bun pentru a vorbi despre stres, un cuvânt pe care îl folosim frecvent, de cele mai multe ori însă fără a-i da un sens clar. Iată definiţia care îmi place mie: *stresul este convingerea, sentimentul sau gândul că nu putem face faţă lucrurilor care ni se întâmplă.* Nu contează dacă este vorba de un copil care are febră, de un accident sau de rufele ude care ar fi trebuit aşezate în uscător cu o seară înainte. Dacă, din orice motiv, crezi că nu dispui de priceperea sau de resursele necesare pentru a face faţă situaţiei, te vei simţi stresat. Uneori, impresia ta va fi corectă: nu te poţi descurca şi trebuie să obţii sprijin, ajutor sau sfaturi. Cu toate acestea, există o mulţime de momente în care te stresezi din cauza unei situaţii pe care eşti deplin capabil să o gestionezi.

Oricum ar fi, dacă simţi că eşti depăşit de situaţie, sistemul tău nervos va intra în stare de alarmă, ceea ce te va expune unui risc ridicat de a-ţi pierde cumpătul faţă de copiii tăi.

Multitasking-vX este o modalitate sigură de a te păcăli singur în a crede că nu poţi face faţă la ceea ce ţi se întâmplă. Cu cât jonglezi cu mai multe mingi în aer, cu atât este mai probabil să scapi una, nu-i aşa? Bineînţeles că vor exista

momente în care nu vei avea niciun control asupra numărului de mingi care zboară spre tine, caz în care poţi fie să găseşti pe cineva care să te ajute să le prinzi pe unele dintre ele, fie să accepţi că altele vor cădea, ori să-ţi menţii capul plecat, până când, în cele din urmă, numărul de circ se termină. Vei fi surprins de cât de multe mingi poţi alege să laşi jos, chiar şi pentru două sau zece minute, şi cât de puţin stresat te simţi atunci când ai doar o minge la care să fii atent.

De asemenea, cercetările au demonstrat că *multitasking-vX* ne creşte nivelul de stres în mod indirect, în următoarele feluri:

★ **Ne distrage atenţia** şi creşte probabilitatea ca noi să scăpăm pe jos afinele, să ne pierdem permisul auto sau să uităm să-i punem centura celui mic, în scaunul special din maşină.

★ **Ne creşte anxietatea şi ne reduce creativitatea,** ceea ce înseamnă că ne facem griji mai mult decât este necesar şi ne este mai greu să găsim răspunsuri şi soluţii eficiente.

★ **Creşte probabilitatea ca noi să ratăm informaţii şi indicii importante.** Dacă am fi observat că celor mici li se face foame sau că sunt prea obosiţi, am fi putut să le dăm o gustare sau să îi punem la un pui de somn, înainte să facă ei o criză de nervi.

★ **Ne face mai puţin eficienţi,** pentru că de fapt ajungem să facem lucrurile doar pe jumătate, ceea ce înseamnă că ne va lua de două ori mai

mult timp să terminăm ce am început, asta presupunând că nu stricăm nimic pe parcurs.

Multitasking-vX este universal şi perfid, mai ales atunci când nici nu suntem constienti că îl facem. Categoric, este una dintre cele mai comune şi subapreciate cauze ale pierderii cumpătului în rândul părinţilor. încercarea de a face mai mult de un lucru

în acelaşi timp este, în mod inerent, un factor declanşator. *Multitasking-xA* ne păcăleşte să credem că suntem productivi şi adulţi şi minunaţi, când, de fapt, nu face decât să ne azvârle într-un hău.

Acum, în timp ce ne adâncim în acest subiect, te rog să nu te sperii. Nu spun că trebuie să te transformi într-un părinte hiper-concentrat, care să se mişte cu încetinitorul, un fel de călugăr. Nu uita, nu căutăm perfecţiunea. Te rog doar să reţii că *multitasking-xA* este un factor declanşator pe care îl poţi controla mai mult decât credeai.

MULTITASKING-UL NU SE REFERĂ DOAR LA CEEA CE FACI PE MOMENT

PENTRU A SPORI haosul, *multitasking-ul* nu înseamnă doar să faci mai mult de un l ucru în acelaşi timp, ci poate însemna şi să te gândeşti la mai multe lucruri concomitent.

Să presupunem, de exemplu, că vrei ca micuţul tău să înveţe să meargă pe bicicletă. Copilului tău îi este însă frică să pedaleze fără roţi ajutătoare şi se opune constant instrucţiunilor şi sugestiilor tale. Dacă, pe lângă faptul că trebuie să fii atent la maşinile care circulă pe stradă şi să îl ghidezi pe micul tău biciclist agitat, mai observi şi că toţi ceilalţi copii din cartier se plimbă cu viteză, tu imaginându-ţi deja cât va pierde copilul tău dacă nu va învăţa niciodată să meargă pe bicicletă, s-ar putea să fii din cale-afară de stresat.

Faptul că judeci, compari, te stresezi,îţi faci griji sau îţi închipui cum este sau nu este copilul tău, ce ar putea realiza sau nu într-o bună zi sau unde se află în ceea ce priveşte dezvoltarea sa constituie o formă perfidă de *multitasking* şi o cauză foarte frecventă care duce la pierderea cumpătului. Şi, până să îţi dai seama, ai început deja să te răsteşti la cel mic, sporindu-i astfel anxietatea, lucru care face ca experienţa mersului pe bicicletă să fie cu mult mai stresantă decât ar trebui să fie.

Alternativa este să îţi dai seama că ai aceste gânduri toxice şi să faci tot ce îţi stă în putinţă pentru a-ţi canaliza gândurile pe ceea ce trebuie (mai multe despre asta, în Capitolul 6). Fii atent la copilul tău, acceptă-l aşa cum este el acum şi ceea ce poate face el acum. Dacă nu reuşeşti să faci asta, roagă pe altcineva să îl înveţe să meargă pe bicicletă. Este o opţiune cât se poate de rezonabilă. Oricum ar fi, de îndată ce îţi dai seama că mintea ta face un lucru, iar corpul tău cu totul altceva, încearcă din răsputeri să le readuci pe aceeaşi lungime de undă.

Cum să nu mai faci multitasking

Vreau să îţi fie clar: nu spun că ar trebui să îţi propui ca niciodată să nu mai faci mai multe lucruri simultan. Este imposibil, aşa că fă bine şi trece asta în dosarul

ChestiilePerfecteCareNuSeVorîn-tâmplaNiciodată, apoi închide-l la loc. Vreau doar să începi să observi cum se leagă *multitasking-xA* de pierderea cumpătului şi să priveşti *single-tasking-xA* ca pe una dintre numeroasele strategii la care poţi recurge atunci când ai nevoie să îţi calmezi butoanele.

Single-tasking-vX este practica prin care faci doar un singur lucru odată şi este minunată. Faptul că îţi concentrezi mintea şi corpul pe aceeaşi activitate te va ajuta să îţi calmezi butoanele, prin reducerea anxietăţii şi prin inducerea convingerii că te descurci cu *asta,* orice va fi însemnând *asta.*

Când îţi vei reduce nivelul de stres, te vei simţi mai calm şi vei putea gândi clar şi creativ, astfel încât să poţi face cea mai bună alegere posibilă. în esenţă, este primul pas spre obţinerea statutului de Maestru Zen. (Felicitări! Mai ai de parcurs doar 4 347 de paşi!)

La fel ca în cazul tuturor practicilor pe care le recomand în această carte, este mai uşor de zis decât de făcut. Nu e vorba că este greu să faci

doar un singur lucru la un moment dat (desigur, cu excepţia cazului în care acel singur lucru este să joci *Candy Land},* ci despre faptul că majoritatea creierelor noastre nu au exersat suficient acest lucru. Iată un proces în patru paşi, pentru a începe de undeva: **1.** Conştientizează că faci *multitasking.*

2. Nu uita că poţi alege să faci doar un singur lucru odată.

3. Decide dacă acum este momentul să faci un singur lucru.

4. Continuă, orice ar fi.

PASUL 1: DE CÂTE ORI ESTE POSIBIL, ÎNCEARCĂ SÂ CONŞTIENTIZEZI CÂ FACI MAI MULT DE UN SINGUR LUCRU ODATĂ. Dacă nu mă înşel (şi nu mă înşel), acest lucru se întâmplă mult mai des decât crezi. Trimiţi mesaje când eşti în trafic. Arunci o privire rapidă pe Facebook, în timp ce aştepţi următoarea mişcare a copilului tău în *Connect 4.* îi dai pe micuţi cu loţiune cu factor de protecţie solară, în timp ce pregăteşti prânzul. Eşti cu o ureche la ce vorbeşte cu tine soţul sau soţia şi cu un ochi la ultimul episod al serialului tău preferat. Până ca măcar să bagi de seamă, părinţii din spatele tău încep să te claxoneze, un pici de 6 ani deja te-a bătut la *Connect 4,* ai întins în loc de loţiune untul de arahide pe braţul copilului tău şi ai fost de acord să-ţi petreci seara în care tu şi partenerul ar fi trebuit să ieşiţi în oraş, ca un cuplu ce sunteţi, la un show auto. Cu siguranţă că te vei răsti la

primul amărât care va intra pe uşă. Nu poţi alege să nu faci *multitasking* dacă nici măcar nu-ţi dai seama că faci asta.

PASUL 2: NU UITA CĂ AI ÎNTOTDEAUNA OPŢIUNEA DE A FACE UN J SINGUR LUCRU. Asta înseamnă să aduci conştientizarea de sine şi activităţile fizice la acelaşi numitor, în acelaşi timp. Dacă eşti stresat, epuizat sau dacă desfăsori o activitate deosebit de dificilă sau plictisitoare, îţi poate fi foarte greu să rămâi concentrat. Practica ajută şi vom vorbi mai multe despre cum să exersezi *single-tasking-vH,* mai târziu, în acest capitol.

PASUL 3: TREBUIE SÂ DECIZI DACĂ ACUM ESTE SAU NU MOMENTUL POTRIVIT PENTRU *MULTITASKING.* Deşi este întotdeauna posibil să faci doar un singur lucru odată, nu trebuie să devii obsedat în această privinţă. Există, cu siguranţă, momente în care *multitasking-^* este ceva firesc. Eu ascult audiobookuri în timp ce împăturesc rufe, tricotez când mă uit la televizor şi vorbesc la telefon în timp ce mă plimb.

Iată câteva întrebări care te pot ajuta să îţi dai seama dacă este un moment potrivit pentru a face mai multe lucruri în acelaşi timp:

★ **Eşti deja încordat, stresat sau obosit?** Dacă da, probabilitatea să faci o greşeală sau să îţi pierzi cumpătul este mare.

★ **Există consecinţe semnificative dacă o dai în bară?** Da, poate că nu sunt atentă la tot audiobookul pe

care îl ascult sau îmi pun şosetele în sertarul fiicei mele. Nu-i mare lucru, dar să trimiţi mesaje în timp ce conduci? Să-ţi ajuţi copiii la teme în timp ce editezi un document important pentru serviciu? Nu face asta! Dacă o dai în bară cu astea, este posibil să ai probleme mari.

★ **Te afli în prezenţa copiilor tăi?** Copiii ocupă mai mult spaţiu în creierul nostru decât ne dăm seama. Este ca şi cum ar deschide toate paginile de pe computer şi, în clipa în care încerci să mai deschizi una, totul se blochează şi începe să iasă fum din spatele laptopului. Aceasta este o realitate dură, indiferent dacă eşti un părinte care stă acasă sau dacă ziua ta este împărţită între birou şi orele pe care le petreci acasă, în prezenţa copiilor. Nu mă crezi? Fii atent data viitoare când încerci să trimiţi un mesaj rapid în mijlocul unei partide de ¿Zrosau să îţi plăteşti facturile în timp ce cauţi online apărători pentru tibie şi mingi de fotbal. Observă-ţi nivelul de stres şi vezi dacă apoi îţi pierzi cumpătul.

Da? Aşa mă gândeam şi eu.

PASUL 4: CONTINUĂ! Şi, în timp ce o faci, fii atent la cum te simţi şi la cum merg lucrurile. Funcţionează în continuare *multitasking-vX* pentru tine? Dacă da, poţi continua. Dacă nu, întoarce-te la pasul 2.

Single-tasking-vX în prezenţa copiilor este

foarte dificil pentru părinţii care lucrează de acasă sau care au o anumită flexibilitate în program, dar numai dacă pot fi în continuare contactaţi la telefon, pe e-mail sau prin mesaje. Nu există o soluţie perfectă pentru această situaţie cu două tăişuri, dar iată câteva opţiuni care i-ar putea fi de ajutor oricărui părinte care întâmpină dificultăţi atunci când încearcă să-şi facă treaba, având, simultan, grijă de copii.

★ **Acceptă că nu vei reuşi să faci totul.** Acordă-ţi o pauză. Nu eşuezi în a fi adult sau părinte dacă ai încă vase murdare în chiuvetă, întâlniri care nu au fost programate sau prieteni pe care nu i-ai sunat. Eşti

doar realist în privinţa lucrurilor pe care le poţi face şi alegi în mod inteligent, astfel încât să-ţi diminuezi stresul şi să rămâi sănătos din punct de vedere psihic.

* **Stabileşte un interval de 10 sau 20 de minute** în care să stai doar cu micuţul tău. Dă-i, apoi, o carte, un joc sau pune-i un serial pe Netflix, sau orice este nevoie pentru a-l distrage, astfel încât să te poţi ocupa de treburi. (Dacă cel mic încă trage câte un pui de somn în timpul zilei, aşteaptă până când se culcă.)

* **Fii deschis şi transparent când vine vorba să treci de la un task la altul** (să recunoaştem că treci de la un task la altul). „Bun, după ce terminăm acest puzzle, eu trebuie să iau o pauză şi să răspund la e-mailurile de la serviciu. Termin cu asta şi revin să-l facem pe următorul.”

★ **Cere ajutor.** „Ajutoarele” părinţilor (copiii care nu sunt încă suficient de mari să aibă grijă de fraţii mai mici, dar care pot să îi ţină ocupaţi în timp ce tu îţi faci treburile prin casă) reprezintă o opţiune excelentă şi sunt, de obicei, mult mai puţin costisitoare decât o bonă cu experienţă. Dacă bugetul nu îţi permite să apelezi la serviciile de îngrijire a copiilor, poţi alege să faci un schimb de experienţă. Asociaţiile de îngrijire a copiilor pot fi organizate online şi pot face mai uşoară distribuirea sarcinilor privitoare la îngrijirea celor mici.

* **învaţă-i pe copii să facă treburi prin casă.** Acest lucru va necesita ceva timp şi energie la început, dar merită investiţia, deoarece nu va trece mult timp până când cei mici vor începe să te mai degreveze de unele sarcini în loc să îţi dea mai multe de făcut. Este modul în care parentingul funcţionează de milenii, nu are rost să încercăm să schimbăm asta acum.

★ **Ignoră-i pe copii.** Nu glumesc. învaţă-i şi încurajează-i să se distreze singuri. Lasă-i să se plictisească, acest lucru chiar le face bine. Nu trebuie să fii în permanenţă atent la copiii tăi şi, cu siguranţă, nu trebuie să te implici mereu în jocul lor. (Pentru mai multe informaţii în acest sens, vezi Capitolul 7.)

Cum faci ca single-tasking-u/ *să fie mai uşor*

A stabili să faci un singur lucru odată reprezintă un prim pas important, dar este posibil să nu fie suficient. Dacă ai practicat *multitasking-vX* de ceva vreme (şi sigur ai făcut asta), creierul tău va căpăta *un fel de reacţie alergică* atunci când vei încerca să o iei mai încet. *Sigle-tasking-xA* va deveni mai uşor pe măsură ce îl exersezi. între timp, iată câteva modalităţi prin care să-ţi păstrezi mai uşor concentrarea atunci când ai nevoie:

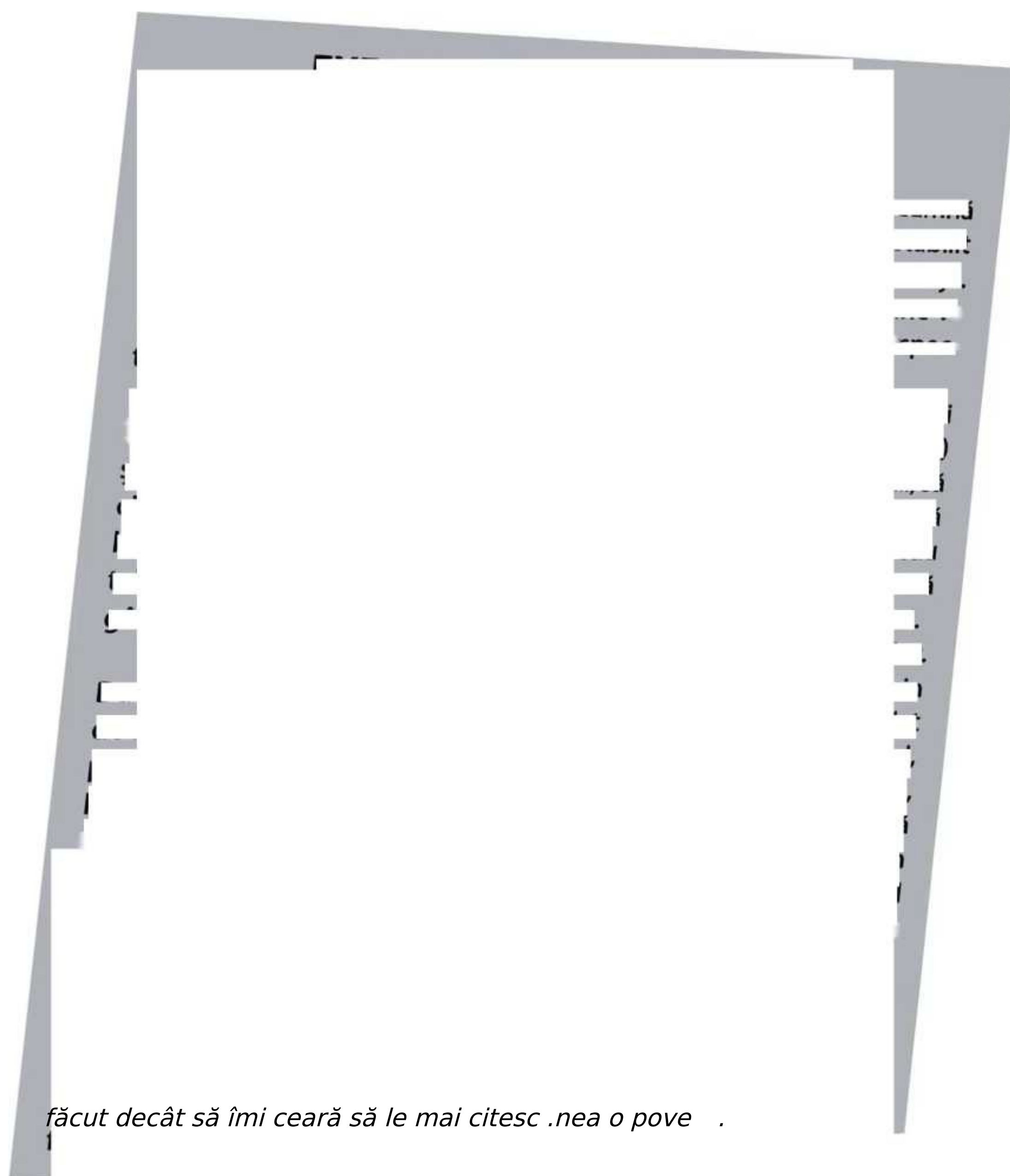
★ **Reţine că atenţia nu înseamnă să rămâi perfect neclintit şi fixat pe ceea ce faci.** Este minunat când reuşeşti acest lucru, dar nu te stresa când nu se întâmplă. Stabileşte, pur şi simplu, să faci ceea ce vrei să faci, în timpul pe care ţi l-ai propus, iar când observi că mintea ta începe să hoinărească (şi se va întâmpla asta, crede-mă!), întoarce-te la ce făceai înainte.

★ **încearcă să dormi cât trebuie.** Un creier extenuat este ca o veveriţă agitată, nerăbdătoare să alerge după orice, fie că este o ghindă sau altceva. Cu cât dormi mai mult, cu atât îţi va fi mai uşor să faci un singur lucru odată şi să îl faci bine.

★ **Notează.** Dacă vreun gând îţi tot distrage atenţia şi ţi-e teamă că l-ai putea uita, notează-ţi-1. Ţine un carneţel pe blat sau pe noptiera de lângă pat (dar, pentru Dumnezeu, nu te apuca să faci *multitasking|x|.* pat) şi alocă-ţi un moment pentru a nota gândul care te obsedează. îţi recomand să recurgi la demodata metodă cu pix şi hârtie, pentru că aplicaţia cu lista de sarcini de pe smartphone-ul tău e o hazna care îţi mănâncă timpul – nu te mai minţi că nu este aşa.

★ **Povesteşte ceea ce faci.** Pur şi simplu, spune ce faci, fie în gând, fie cu voce tare. „Mă duc în cămară să iau spaghetele. Acum umplu oala cu apă şi o pun pe aragaz.” Ştiu că sună prostesc, dar, cu cât eşti mai stresat sau epuizat, cu atât îţi va fi de mai mare ajutor. Rostind cu voce tare ce urmează să faci în acel moment te va ajuta să

te concentrezi la ceea ce ai de făcut, şi e mai bine procedezi în acest fel decât să nu te gândeşti deloc la ceea ce faci. Vei fi mai puţin stresat şi nu vei mai uita să opreşti aragazul.



făcut decât să îmi ceară să le mai citesc .nea o pove .

CU LUCRURILE SIMPLE

esre uşoară, aşa ca hat sa nu o facem mai dificilă decât este dela ersarea oricărei abilităţi atunci când nu suntem sub presiune va reşte *probabilitatea ca noi să ne putem folosi de abilitatea respec- tiva în momentele dificile.*

H

Pentru a ceasta, poţi alege una sau două activităţi pe care le desfăşori în fiecare zi şi care sunt plăcute pentru tine (sau, cel puţin, nu îţi displac) şi să te ţii de ele. Poţi, de exemplu, să-ţi savurezi cafeaua sau ceaiul, să citeşti ziarul de dimineaţă, să mergi pe jos de la staţia de metrou până la birou sau să aştepţi să îţi iei copilul de la şcoală. închide radioul sau televizorul, pune deoparte telefonul şi, de fiecare dată când observi că gândurile tale încep să zboare, încearcă să fii din nou atent la ce faci.

în cazul meu, sunt duşul şi momentele în care le citesc fetelor. Dacă nu îmi fac un scop din a rămâne concentrată, ajung să termin de făcut baia, cu părul ud, dar fără să-mi amintesc dacă mi-am spălat părul. Cât despre povestea cu cititul, ei bine, fără să vreau să mă laud, le pot citi fetelor mele o carte întreagă cu voce tare şi, în acelaşi timp, pot diseca în mintea mea o interacţiune ciudată avută cu o prietenă sau mă pot întreba dacă nu cumva am uitat să-mi cică lese soţul în legătură cu nisipul pisicii, sau, ştii tu, pot să mă îndoiesc de întregul meu parcurs profesional şi de toată viaţa mea.[Foartedlstr ^' ^]

Laşa afurisitul ala de telefon

Smartphone-urile şi tabletele reprezintă o cauză foarte frecventă a crizelor pe care le fac părinţii, aşadar, le voi acorda o atenţie specială în cele ce urmează. Ecranul pe care îl ai în faţă te provoacă arătându-ţi ştiri îngrozitoare sau amintindu-ţi de tot ceea ce nu ai făcut încă pentru şeful tău, pentru soacra ta sau pentru afurisita aia de preşedintă a consiliului părinţilor, care ar cam trebui să se potolească. Şi chiar dacă citeşti sau te uiţi la ceva amuzant sau înduioşător, în momentul în care copilul tău intră în cameră, vei simţi că dă buzna în realitatea în care te-ai afundat în acel moment. Această realitate poate fi mult mai grozavă decât realitatea imediată, şi este chiar enervant, pentru că ai mai avea nevoie doar de cinci minute ca să vezi până la capăt videoclipül ăla amuzant cu bursucul, dar... *Copile, ce vrei?Ş* gata, e clar, ţi-ai pierdut din nou cumpătul.

Să pui un pic de distanţă între tine şi telefonul tău este una dintre cele mai semnificative schimbări pe care le poţi face în viaţa ta şi în viaţa de părinte. Aşadar, lasă-l deoparte. Ba chiar ai putea să-l duci în altă cameră. (Studiile arată că este suficient să avem smartphone-ul lângă noi – chiar dacă este oprit –, ca să ne distragă atenţia.) Atât timp cât

le avem în preajmă, smartphone-urile sunt inamicii *single- tasking-vkvx* şi ai sănătăţii mintale, precum şi o sursă de stres.

Dacă ţi se pare greu să renunţi la telefon, nu este din cauză că eşti slab sau vulnerabil, cel puţin nu mai mult decât noi, toţi ceilalţi. Aplicaţiile de pe telefoanele noastre sunt concepute special pentru a ne capta atenţia şi pentru a o ţine ocupată. Şi asta pentru că unele dintre cele mai inteligente minţi din lumea tehnologiei sunt plătite cu sume exorbitante pentru a găsi cele mai eficiente strategii prin care să ne determine să petrecem cât mai mult timp posibil angrenaţi în aplicaţiile lor. Simplul fapt de a cumpăra sau de a descărca o aplicaţie nu este de ajuns pentru aceşti oameni, ei vor ca noi să o şi verificăm cât mai des posibil. Cu cât petrecem mai mult timp aliniind trei pietre preţioase strălucitoare sau dând dublu-clic pe imagini, cu atât este mai mare probabilitatea de a vedea reclamele lor şi, cu cât vedem mai des aceste reclame, cu atât este mai mare probabilitatea să dăm din nou clic şi, cu cât o facem mai des, cu atât este mai probabil să cumpărăm ce vor ei să cumpărăm, şi asta e ceva grozav, dar nu pentru noi.

Nu trebuie să ne lăsăm păcăliţi de trucurile lor perverse, putem să ne luăm înapoi timpul şi mintea fără să renunţăm la dispozitivele noastre dragi.

Iată câteva sfaturi de la care să porneşti. Alege-le pe cele care vor fi mai utile pentru tine şi poţi începe de acolo.

★ **Relaxează-te.** Retine şi crede cu tărie că nu eşti obligat să citeşti pe loc absolut orice mesaj, e-

mail sau titlu de ştire care îţi apare la un moment dat pe telefon. Chiar nu eşti. Te poţi ocupa de ele mai târziu, în viaţă, există foarte puţine situaţii – dacă există vreuna – care necesită, cu adevărat, un răspuns imediat. Da, s-ar putea să ratezi din când în când o actualizare sau o invitaţie de ultim moment la o sesiune de joc în reţea, dar sănătatea ta psihică va merita cu prisosinţă acest compromis.

*** Opreşte sonorul şi vibraţiile telefonului.** Oricât de mult ai fi de acord cu punctul anterior, creierul tău nu poate face faţă notificărilor telefonului. Aşa că opreşte-le. Serios! Telefonul tău nu ar trebui să sune, să bâzâie, să se aprindă sau să vibreze pentru nimic altceva decât un apel telefonic sau un mesaj.

Setează-te pe modul indisponibil.

Familiarizează-te cu setarea Nu Deranjaţi (Do Not Disturb, DND – n. tr.) şi foloseste-o des. Eu mi-am setat telefonul astfel încât să se audă doar cele mai importante apeluri (de la părinţii mei, de la soţul meu sau de la şcoala fetelor), atunci când lucrez sau petrec timp cu fetele mele. Telefonul meu intră automat în modul DND, în fiecare seară, de la ora 21.00 la 7.00 dimineaţa, astfel încât să nu mă deranjeze nimeni în timpul nopţii.

*** Fă din telefonul tău un instrument util.** Utilizează acele setări ale telefonului care îţi permit să îţi monitorizezi şi să îţi limitezi timpul petrecut în faţa ecranului. Această funcţie (numită *Screen*

Time, pe iPhone, şi *Wellbeing,* pe Android) oferă statistici referitoare la timpul exact pe care îl petreci pe diversele aplicaţii de pe telefon. în plus, poţi stabili limite privind timpul petrecut pe fiecare aplicaţie, care va deveni astfel mai greu de accesat în restul zilei.

★ **îndepărtează distractorii.** Şterge orice aplicaţie de care nu ai nevoie cu adevărat, în special pe cele care creează cea mai mare dependenţă. Eu am renunţat la Facebook, Twitter şi la aplicaţia mea preferată de cuvinte încrucişate. Pur şi simplu, nu am încredere în mine când le am pe telefon. Care sunt aplicaţiile care te „absorb" în mod inutil? Fii sincer cu tine şi scapă de ele.

* **Imaginează-ţi că telefonul tău este fix.** Imaginează-ţi că smartphone-ul tău este un telefon de modă veche, lipit de perete. Pe vremuri, când suna telefonul, trebuia să te opreşti din ceea ce făceai şi să mergi până la el, pentru a răspunde. Cu excepţia cazului în care cablul de la telefon era foarte lung, nu puteai să te plimbi prin casă făcând alte trei lucruri în timp ce purtai o conversaţie. Scoate-ţi telefonul din buzunar şi lasă-l acolo unde ai fi putut pune un telefon cu fir. Du-te la el atunci când trebuie să suni sau să trimiţi un mesaj. în rest, nu te mai atinge de el.

★ **Nu folosi telefonul pentru orice.** Chiar dacă poţi să-l foloseşti, alege vechile metode, ori de câte ori este posibil. Pune un radio pe tejghea, astfel încât să nu scoţi telefonul de fiecare dată când

vrei să asculţi muzică. Dacă îţi place să citeşti e-bookuri, cumpără-ţi un reader, mai degrabă decât să citeşti din aplicaţia de pe telefon. Scrie-ţi lista de sarcini şi ia notiţe pe o bucată de hârtie sau într-un caiet.

★ **Poartă un ceas inteligent.** Este o alegere foarte bună pentru cei care îşi fac griji că ar putea rata un apel sau o notificare importantă, dar nu doresc să fie distraşi de tot ceea ce apare pe telefoanele lor. Rezistă tentaţiei de a descărca 27 de jocuri care nu ocupă mult spaţiu în telefon, dezactivează orice notificare inutilă şi lasă-ţi telefonul în altă cameră. Ah, şi asigură-te că observi dacă ceasul tău devine o altă sursă care te distrage. Fii sincer cu tine, iar dacă se întâmplă asta, nu-l mai purta.

* **Găseste altceva în care să stai cu ochii atintiti.** Nu este rău să ai ceva de făcut, în timp ce aştepţi la doctor sau să iei o pauză ori de câte ori copiii se joacă frumos. Smartphone-urile nu sunt însă la fel ca revistele sau ziarele. Aceste mici ecrane strălucitoare ne captează atenţia cu o ferocitate şi o tenacitate pe care nu le întâlnim atunci când citim cărţi, când tricotăm sau când cântăm la un instrument – în cazul soţului meu, când cântă la ukulele. îţi va fi mai uşor să răspunzi la întrebările copiilor sau să treci la următoarea activitate dacă te delectezi cu ceva care creează mai puţină dependenţă decât un ecran care se actualizează în mod constant.

"fc Alege o aplicaţie implicită, care să nu te provoace. în cazul

în care chiar nu poţi să stai departe de smartphone, alege aplicaţii care nu te vor provoca şi sunt mai puţin susceptibile să te facă dependent. Nu există garanţii, desigur, dar putem face alegeri mai bune sau mai proaste. Aplicaţiile de ştiri şi social media sunt excluse. Aplicaţiile de meditaţie, e- bookuri, sudoku digital, cuvinte încrucişate, puzzle- uri şi jocuri cu durată limitată sunt o alegere mai bună, cu excepţia cazului în care te-ai ascuns în baie, încercând să găseşti un cuvânt format din cinci litere pentru „cineva care apasă pe butoane”. în acest caz, şterge-le.

★ **Nu lua telefonul cu tine în pat.** Lumina puternică a ecranului te va împiedica să dormi, iar epuizarea este un factor declanşator major.

Mai multe despre acest lucru, în capitolul următor.

* **Niciodată, dar niciodată, nu folosi telefonul în maşină.** Pune-l în portbagaj, dacă trebuie. Dacă ai nevoie de indicaţii GPS sau de un podcast pentru copii, atunci setează-l înainte de a ieşi de pe alee şi nu te juca cu el până nu ajungi la destinaţie. Dacă podcastul se termină înainte să ajungeţi la destinaţie, dă drumul la radio sau fă-i pe copii să stea în linişte. Vor supravieţui, iar în câţiva ani vor putea să-şi scrie eseurile pentru facultate pe tema asta. Nu uita că în curând vor conduce şi ei o maşină şi că învaţă acum de la tine.

* **Rezervă-ti anumite momente în care să stai cu ochii în telefon.** Nu este nevoie să renunţi complet la el (deşi am câţiva prieteni care s-au întors la telefoanele mobile clasice, care au clapetă, şi au fost foarte fericiţi că au făcut asta). Găseşte câteva minute pentru a butona ecranul atunci când copiii sunt în pat sau la scoală, sau când eşti între două şedinţe. Retine doar că faci un lucru la care, de fapt, s-ar putea să nu vrei să devii mai bun.

Oricare ar fi paşii pe care decizi să îi faci, scopul final este să observi când eşti distrat sau când încerci să faci prea multe lucruri în acelaşi timp. *Multitasking-vX* poate fi util, dar constituie şi un factor declanşator major pentru cei mai mulţi părinţi. Odată ce îţi dai seama de acest lucru, poţi alege să ignori rufele, să laşi deoparte telefonul şi să acorzi atenţie lucrurilor pe care le faci pe moment, chiar dacă este vorba doar de câteva minute. Pe parcursul unei zile, aceste scurte momente de concentrare îti vor diminua stresul, îţi vor spori calmul şi te vor ajuta să îţi păstrezi cumpătul.

CAPITOLUL 5

Chestii pe ca re *trebuie* să le faci

DACĂ NU VREI SĂ-ŢI PIERZI CUMPĂTUL

Somnul este esenţial

Grupul de sprijin
nu este opţional

Relaxează-te din plin

Acum, că te descurci de minune să faci un singur lucru odată, hai să discutăm despre lucrurile asupra cărora ar trebui să îţi concentrezi energia şi timpul preţios. în acest capitol, ne vom ocupa de celelalte trei practici esenţiale: somnul, sprijinul şi autocompasiunea.

Somnul:

AI NEVOIE DE EL MAI MULT DECÂT ÎTI ÎNCHIPUI

J

Dacă dormi suficient şi te simţi rezonabil de alert şi

> > > energic apoi, este minunat.

Ţine-o tot aşa! Dacă în schimb te chinui să adormi sau eşti epuizat pe tot parcursul zilei, continuă să citeşti această carte.

Indiferent ce ţi-ar plăcea să crezi, nu poţi funcţiona doar cu cinci ore de somn pe noapte. Şi nu, nu vei reuşi să recuperezi somnul în weekend. (Pe cine păcăleşti? Eşti părinte, ai uitat?) în cazul în care chiar ai nevoie de mine să ţi-o spun pe litere, NU vrei, cu siguranţă, ca somnul să fie cel de veci şi atât. (îmi pare rău pentru această glumă proastă, de anul I la facultate).

Lipsa de somn afectează tot ce înseamnă funcţionarea ta emoţională, psihologică şi fizică. îţi afectează judecata, îţi întunecă gândirea, îţi strică dispoziţia şi creşte probabilitatea ca tu să-ţi ieşi din fire. Ai putea, la fel de bine, să fii beat, dar nu genul fericit, vesel. Vei fi genul de beţiv agitat, irascibil, inconştient, ridicol, care se dă în spectacol.

Există o mulţime de sfaturi despre cum să dormi mai mult şi mai bine, dar, la sfârşitul zilei (şi asta la propriu), nu trebuie decât să te întorci în paleolitic. Imaginează-ţi că eşti un om al cavernelor, care doarme în peştera sa mică şi întunecată, cu ceva mai multe perne şi mai puţine animale fioroase în jur. Gândeşte-te la programul unui om al cavernelor. Mişcare, muncă, stimulare intelectuală (eşti un om al cavernelor citit). Distracţia este pentru timpul zilei, noaptea este pentru relaxare, întuneric şi activităţi care *nu* îţi provoacă în mod negativ sistemul nervos.

CUM SĂ FUNCŢIONEZI CÂND EŞTI EXTENUAT

DACĂ NU dormi bine în mod regulat e cam nasol. Eu am trecut prin asta şi îmi pare foarte rău pentru tine. Să sperăm că orice te ţine treaz se va potoli în curând – vei termina proiectul acela important pentru serviciu sau copilul se va obişnui să doarmă toată noaptea, sau soţul

tău nu va mai sforăi. între timp, iată câteva sfaturi de supravieţuire, care să te ajute să treci peste perioada aceasta:

★ Acceptă faptul că eşti epuizat şi că epuizarea este un lucru real. Nu încerca să negi sau să te prefaci că poţi să treci peste ea.

★ Redu-ţi aşteptările cât de mult posibil. Elimină lucrurile neesenţiale din lista ta, până când reuşeşti să te odihneşti. E posibil să-ţi ia timp, dar nu-i nimic. Este doar o fază şi vel putea reveni la viaţa ta odată ce vei dormi bine din nou.

★ Las-o mai moale cât de mult poţi şi concentrează-te pe un singur lucru odată, cât mai des. Pur şl simplu, un creier obosit nu este capabil să facă mai multe lucruri în acelaşi timp.

★ Fii sincer cu privire la epuizare. Spune-le copiilor tăi ce se întâmplă şi cere ajutorul copiilor mai mari. Este mai puţin probabil ca ei să interpreteze greşit irasclbilitatea ta şi îi vei ajuta să-şi dezvolte abilităţi utile în a-şi gestiona oboseala.

★ Nu uita că, atât timp cât eşti epuizat, nu vei funcţiona la capacitate maximă, te vei simţi ca un zombie şi, probabil, vei ajunge să îţi pierzi cumpătul. Relaxează-te mai mult, bine?

Cititul, tricotatul, jocul de cărţi sau un puzzle (dacă poţi să te ţii departe de el când vine ora de culcare!), toate sunt alegeri excelente. Este inutil să mai spun că luminile strălucitoare, emisiunile care te ţin în priză, social media şi, în general, a te deda unor activităţi generatoare de anxietate nu îţi sunt de folos. *Capisci?*

Acum, înainte să te enervezi şi să devii defensiv în legătură cu filmele nocturne de pe Netflix, pune-ţi următoarea întrebare: este acesta un lucru care funcţionează pentru tine? Nu este o întrebare retorică, te întreb cinstit. Dacă poţi răspunde cu sinceritate că dormi suficient noaptea şi că ai destulă energie în timpul zilei pentru a face ceea ce trebuie să faci, atunci continuă aşa. Bea-ţi cafeaua după cină şi petrece o oră sau două cu jocurile

video. Nu este nimic rău în asta, atât timp cât funcţionează pentru tine, dar, dacă ai tulburări de somn şi te simţi extenuat, atunci trebuie să rezolvi această problemă. Iată alte câteva idei care să te ajute să începi de undeva. (Bonus: acestea le vor fi de folos şi copiilor tăi!)

FĂ DIN SOMN O PRIORITATE. Pune-l chiar în fruntea listei
tale cu lucruri pe care trebuie să le faci dacă vrei să-ţi păstrezi calmul. Asta nu înseamnă că vei avea din start opt ore de somn pe noapte, ci înseamnă că vei continua să lucrezi la asta.

FII SINCER CU TINE: CÂT DE MULT DORMI (SAU NU DORMI)? Cel mai simplu mod de a face acest lucru este să te monitorizezi. Fă rost de o brăţară mică şi ingenioasă, care îţi monitorizează somnul, sau ţine un jurnal pe noptieră şi notează ora la care stingi lumina şi ora când te trezeşti. Aceste măsurători nu vor fi extrem de precise sau exacte, dar, în timp, vei începe să observi unele tipare, inclusiv când dormi mai mult sau mai puţin, şi este posibil să obţii unele informaţii despre ce anume îţi dă peste cap odihna.

FĂ-TI UN PROGRAM SI TINE-TE DE EL CÂT DE MULT POŢI. Du-te
» > » >
la culcare şi trezeşte-te la aceeaşi oră în fiecare zi, inclusiv în weekend. Acest lucru este important mai ales dacă ai avut probleme cu somnul şi încerci să revii pe drumul cel bun. Corpul şi creierul nostru preferă predictibilitatea şi rutina atunci când vine vorba de somn. Va fi aproape imposibil să te ţii

de programul stabilit dacă lucrezi în ture de noapte, dar, din nou, fă tot ce poţi şi redu cât de mult poţi aşteptările faţă de tine atunci când eşti extenuat.

PREGÂTESTE-TE DE CULCARE ÎNAINTE DE A FI FOARTE OBOSIT PENTRU A MAI FACE ASTA. Ai observat vreodată cât de greu îţi este să îmbraci copilul în pijama atunci când el este epuizat? Ei bine, acelaşi lucru este valabil şi pentru tine. Există un motiv pentru care este foarte greu să te ridici de pe canapea odată ce te-ai instalat în faţa televizorului, şi nu pentru că eşti leneş sau pentru că forţa gravitaţiei este mai puternică în sufrageria ta, ci pentru că eşti extenuat, iar un creier obosit întâmpină dificultăţi în a te motiva să îndeplineşti chiar şi cele mai elementare sarcini, cum ar fi să te speli pe dinţi. Aşa că fă-ţi o favoare şi îmbracă-i pe toţi în pijamale, spală-te pe dinţi cât mai devreme seara, poate chiar în acelaşi timp cu cei mici, îţi va fi astfel mai uşor să mergi la culcare atunci când va veni momentul.

NU MAI TINE ECRANUL ĂLA ÎN FATĂ. Lumina albastră a telefonului sau a tabletei este foarte nocivă pentru ciclurile tale de somn. De fiecare dată când te întinzi în pat, cu ochii în ecran şi derulând o pagină în sus şi în jos, este ca şi cum ţi-ai seta o alarmă incredibil de

enervantă pentru ceasul deşteptător, care îţi pătrunde până în adâncul creierului. Orice expunere la lumină puternică seara îţi dă peste cap ritmurile circadiene, îti creează dificultăţi în a adormi şi interferează cu tt >
somnul odihnitor, dar ecranul ăla luminos, aflat la 10 centimetri de faţa ta, este cel mai rău. Mai bine încearcă să citeşti o carte în format fizic sau, dacă efectiv nu poţi renunţa la ecran, foloseşte un e-book reader în loc de tabletă sau de smartphone şi redu intensitatea luminii ecranului cât de mult poţi. Există câteva trucuri şi diverse aplicaţii care pot face ca ecranul să fie foarte întunecat, dar totuşi vizibil. Caută în setările telefonului.

FOLOSEŞTE-TI PATUL PENTRU SOMN, NU PENTRU ALTCEVA. Un pic de lectură uşoară (a unei cărţi tipărite) este în regulă, iar *patitaţia* (meditaţia în pat) nu este niciodată o idee rea, dar nici să nu-ţi treacă prin cap să te faci comod cu laptopul lângă tine. Creierul şi corpul tău trebuie să asocieze patul şi dormitorul cu somnul, nu cu tabelele pentru serviciu şi cu social media.

LAS-O MAI MOALE CU BĂUTURILE, ŞI NU MĂ REFER DOAR LA CAFEA. Pentru că tot a venit vorba, s-ar putea să nu fii atât de tolerant la cofeină pe cât ai crede. O mulţime de oameni (inclusiv eu) nu ar trebui să consume după ora 14.00 băuturi care conţin cofeină, iar asta nu e tot, oameni buni. Alcoolul constituie şi el o problemă, fiind un factor care afectează sistemul nervos central, ceea ce înseamnă că împiedică buna funcţionare a creierului şi a sistemului nervos. Deşi un pahar sau două te pot ajuta să te calmezi suficient de mult pentru a adormi, pe măsură ce efectele

alcoolului se estompează, iar creierul tău se trezeşte, îţi dă peste cap etapele somnului şi chiar te poate trezi în toiul nopţii. Rezultatul este că te vei simţi obosit dimineaţa, deşi ai impresia că ai dormit cum trebuie toată noaptea.

Prin urmare, las-o mai uşor cu alcoolul şi cofeina şi, până la urmă, cu orice altă băutură, atât timp cât nu vrei să te tot duci la toaletă în timpul nopţii. Este posibil ca nici vezica ta să nu mai fie cum era odată.

CERE SPRIJIN. Dacă ai grijă de un bebeluş sau de un copil bolnav, roagă-ţi partenerul alături de care îţi creşti copilul (asta în cazul în care nu eşti părinte singur) să faceţi cu schimbul pentru a-l hrăni pe cel mic în timpul nopţii. Trimite-ţi copilul să îşi petreacă noaptea cu un alt membru al familiei sau cu o bonă, sau „fă schimb” de nopţi nedormite cu un alt părinte. Acestea nu sunt soluţii pe termen lung, dar se pot dovedi salvatoare în situaţii de criză.

Cele mai multe dintre aceste sugestii sunt destul de simplu de implementat şi, în general, funcţionează. Cu toate acestea, dacă te confrunţi cu depresie, anxietate, insomnie cronică sau cu o tulburare de somn, este posibil să ai nevoie de ajutor suplimentar. Dacă ai făcut un efort sincer pentru a-ţi schimba obiceiurile legate de somn fără ca acesta să fi dat rezultate, cere ajutor. Roagă-ţi medicul de familie să te trimită la un specialist în sănătate mintală sau la un specialist în somnologie, întrucât ei se pricep mai bine.

Sprijin:

NU. POŢI. FACE. ASTA. SINGUR

Nu este posibil ca fiinţele umane să-şi crească singure copiii şi să nu-şi piardă cumpătul. Abia dacă este posibil să te abţii chiar şi având sprijin, aşa că nu pune şi mai multă presiune pe tine decât este necesar.

Tu ai nevoie de ajutor. Eu am nevoie de ajutor. Chiar şi părinţii care par să aibă mereu totul sub control au nevoie de ajutor. Şi asta nu pentru că suntem leneşi sau incompetenţi, ci pentru că suntem programaţi să funcţionăm împreună – satul nu este opţional*********. Cu cât încetezi mai repede să îţi spui că ar trebui să faci acest lucru singur, că există o anumită nobleţe în a te descurca fără să ceri ajutor, şi cu cât vei cere mai devreme ajutor prietenilor şi/sau familiei, cu atât mai repede îţi vei da seama că parentingul poate fi mai uşor şi nu îţi vei mai pierde cumpătul atât de des.

A petrece în mod regulat şi frecvent timpul cu adulţi prietenoşi, care te sprijină (ar putea fi soţul/soţia, un prieten bun sau părintele drăguţ de la locul de joacă) îţi calmează sistemul nervos, făcându-ţi butoanele mai mici, mai puţin vizibile şi, în mod decisiv, mai puţin vulnerabile la năzbâtiile copilului tău. Acest lucru se întâmplă în câteva moduri diferite.

★ Părinţii care acordă sprijin (în special cei care vă cunosc pe tine şi pe familia ta) sunt o sursă excelentă de sfaturi şi de informaţii

relevante şi realiste.

★ Oamenii care îţi sunt alături te vor scoate din lumea ta şi te vor aduce din nou cu picioarele pe pământ. Ei îţi vor spune când te comporţi ca un idiot, când n-ai înţeles cum trebuie o situaţie sau când te învinovăţeşti pentru ceva de care nu eşti responsabil. Te vor linişti că nu eşti singurul care-şi pierde cumpătul, iar acest lucru te va ajuta mult să te relaxezi.

★ Sistemul tău nervos se calmează automat când eşti în compania unui alt adult în care ai încredere şi lângă care te simţi în siguranţă. Parentingul pare să devină efectiv mai uşor când ştii că ai alături pe cineva care să te ajute în situaţia în care lucrurile o iau razna.

★ ***A*** ne petrece timpul în compania adulţilor pe care îi apreciem ne face fericiţi, iar când suntem fericiţi, nu cedăm nervos.

Pe lângă partenerul alături de care îţi creşti copiii (dacă ai unul), un sistem de sprijin ideal include trei grupuri de persoane: echipa ta de profesionişti, brigada ta şi prietenii tăi. Uneori, aceste grupuri se suprapun. Alteori, e vorba de aceiaşi oameni alături de care ai petrecut timp înainte să ai copii. Oricum ar fi, toţi sunt importanţi.

ECHIPATA DE PROFESIONIŞTI: Experţii din viata ta

»

Să începem cu Echipa ta de Profesionişti, care include orice persoană pe care o plăteşti pentru serviciile sale sau pe care o cauţi anume pentru pregătirea ei de specialitate. Mă refer la medici, terapeuţi, avocaţi, pediatri, furnizori de servicii de îngrijire a copilului, consilieri, profesori, preoţi, rabini sau imami. Câteodată, îi poţi alege tu, dar alteori nu ai de ales, pentru că, nu-i aşa, nenorocita de asigurare nu acoperă serviciile oferite de furnizorii din afara reţelei sau pentru că există doar un singur furnizor de servicii de îngrijire a copilului între casa ta şi birou. Dacă este aşa, fă tot ce poţi cu ceea ce ai la dispoziţie. Nu este ideal, dar asta este viaţa.

NU-I POŢI ÎNVĂŢA PE COPII TOTUL

NU LE POŢI INVAŢA pe fete totul. Nu asta este treaba ta.* Aşa mi-a spus bunica mea, profesoară de matematică la liceu, care a crescut şapte copil. Eu mă plângeam de cât de greu imi era să le învăţ pe fete să înoate. În loc să-mi spună să mă străduiesc mai mult, ea m-a încurajat să găsesc pe altcineva care să le înveţe să înoate. Le-am înscris la cursuri de înot şl, în cele din urmă, au învăţat să înoate, iar eu am câştigat 30 de minute În plus în fiecare săptămână şi nu am mai fost cât pe ce să-mi pierd cumpătul. #Câştig.

Chiar dacă eşti de meserie profesor, terapeut, pediatru sau director de tabără, nu este treaba ta să-l înveţi, să-l tratezi sau să-l angrenezi în activităţi distractive pe cei mici. Confuzia în privinţa rolurilor care îţi revin va creşte stresul în familia ta şi îi va priva pe copii de posibilitatea de a învăţa de la ceilalţi. Găseşte experţll în care al încredere şl lasă-l să-şi facă treaba.

Avertisment: Dacă faci homeschooling sau dacă ai grijă în permanenţă la domiciliu de un copil cu o boală cronică sau un handicap, va fi foarte important pentru tine să obţii ajutor şi să îţi acorzi spaţiu ori de câte ori vei putea face acest lucru. (Mai multe despre asta în Capitolul 7.)

Totuşi, dacă *ai* posibilitatea să-ţi alegi profesioniştii care vor face parte din echipa ta, încearcă să găseşti oameni care te vor sprijini în viaţa de părinte aşa cum ai tu nevoie şi care îţi vor atrage atenţia atunci când o iei în direcţie greşită. Vrei pe cineva alături de care să poţi construi o relaţie în timp, cu o expertiză pe care să te poţi baza atunci când nu ştii ce să

faci. Eu nu sunt medic, dar avem un pediatru, aşa că, atunci când nu ştiu cum să gestionez simptomele fiicelor mele, îi urmez îndrumările. Poate părea mai mult decât evident, dar, în actuala cultură a parentingului perfect, este uşor să credem că trebuie să le ştim pe toate. încearcă să nu faci asta. Renunţă la acest stres şi lasă-i pe experţii adevăraţi să te ajute.

BRIGADA TA: Sunt aici să te acopere

în continuare: Brigada ta. Aceasta este comunitatea ta extinsă, formată din părinţi aflaţi în proximitate, care au aceeaşi viziune şi la care poţi apela în caz de urgenţă, pentru a face rost de o reţetă atunci când eşti acasă cu micuţul tău care vomită sau pentru a-i ţine companie copilului tău pe terenul de joacă al şcolii, atunci când tu întârzii de la serviciu. Iată câteva aspecte de care să ţii cont referitor la Brigada ta:

NU SUBESTIMA PUTEREA ACESTOR OAMENI. Ei te pot salva în multe feluri, dar trebuie să renunţi la orgoliu şi să le ceri ajutorul. Nu numai că nu este o ruşine să ceri ajutor, dar solicitarea ta poate ajuta, la rândul ei. De fiecare dată când prietenii mei îmi întind o mână, ei (a) îmi reamintesc faptul că nu sunt singura care nu se

poate descurca de una singură, (b) îmi oferă oportunitatea de a mă revanşa şi (c) îmi dau şansa de a le cere ajutorul, ceea ce este minunat.

TREBUIE SĂ LE RĂSPUNZI ÎN ACELAŞI FEL Nu confunda brigada ta cu un echipaj de intervenţie. Nu este treaba lor să dea buzna şi să-ţi salveze pielea de fiecare dată când ai probleme. Nu asta înseamnă să faci parte dintr-o comunitate. Dacă te aştepţi ca aceşti oameni să te ajute mereu fără ca tu să le oferi ceva în schimb, în cele din urmă, nu îţi vor mai răspunde la mesaje. Chiar dacă maşina ta nu este suficient de încăpătoare pentru a face ride-sharing, îi poţi duce pe copii în parc deplasându-te pe jos, poţi găzdui o întâlnire pentru joacă sau le poţi duce de mâncare atunci când sunt bolnavi.

ACEŞTI OAMENI ÎŢI POT FI PRIETENI, CU TOATE CĂ NU ESTE OBLIGATORIU SĂ FIE AŞA, CEEA CE ESTE ÎN REGULĂ. Poţi avea relaţii diferite cu persoane diferite şi nu toată lumea va face parte din cercul tău intim. Totuşi, puteţi să vă ajutaţi unii pe alţii, în caz de nevoie.

PRIETENII TĂI (sau, aşa cum le spun copiii mei, BFF------------)

Trebuie să găseşti aceşti oameni. Ei sunt cei care încearcă să te liniştească atunci când eşti pe cale să te iei de profesorul de ştiinţe, cei care te ridică de pe canapea atunci când te apucă plânsul, cei care îţi răspund la mesaje la

zece noaptea fără să stea prea mult pe gânduri. Sunt cei care nu dau repede cu aspiratorul înainte să treci tu pe la ei – ce uşurare atât pentru ei, cât şi pentru tine!

Să îţi spun o scurtă poveste despre cea mai bună dintre cele mai bune prietene ale mele. Eram acasă la ea, într-o zi, cu fiica mea cea mare care avea cam 10 luni; copilele ei aveau ceva ani în plus. Mă luptam cu epuizarea, cu anxietatea şi cu singurătatea şi aveam nevoie să stau de vorbă cu cineva care mă înţelegea. Nu voiam decât să beau o cafea cu o prietenă, la masa din bucătăria ei, aşa că am aşezat copilul pe canapea, lângă fetele prietenei mele, şi le-am lăsat să se uite la o emisiune TV. Câteva minute mai târziu, am auzit o bufnitură şi un plânsei, fiica mea se rostogolise de pe canapea. Aterizase pe un covor moale şi era în regulă. Am pupat-o să îi treacă, am pus-o înapoi pe canapea şi m-am întors la cafeaua mea din bucătărie. Câteva minute mai târziu, s-a întâmplat acelaşi lucru. Bum! Plânsete. M-am întors – pupat, *eşti bine,* înapoi pe canapea cu tine, iar eu înapoi la cafea şi la prietena mea.

Când s-a întâmplat a treia oară, prietena mea s-a uitat la mine şi, fără vreo urmă de critică sau de sarcasm (sincer, nu ştiu cum a reuşit să se abţină, pentru că eu aş fi murit de râs), mi-a sugerat cu blândeţe că poate fiica mea nu era pregătită să stea singură pe canapea. Avea dreptate, bineînţeles. La naiba, chiar aveam nevoie de cafeaua aia.

Aceste momente aparent neînsemnate sunt cele care te fac să ştii că eşti în preajma unor

prieteni. Nu te fac să te simţi ca un nebun sau ca un prost, chiar şi atunci când te comporţi astfel. Dacă după ce ai petrecut timp cu ei te simţi mai calm şi mai conectat, mai încrezător şi mai sigur pe tine, atunci ei sunt prietenii tăi. Prietenii tăi sunt sinceri cu tine şi îţi vor spune când trebuie să-ţi duci copilul la un logoped sau la un control ADHD, de exemplu, şi asta fără să te facă să te simţi ca ultimul om. Dacă, totuşi, te simţi confuz, ruşinat sau nesigur după o după-amiază petrecută alături de alţi părinţi la locul de joacă, se prea poate ca ei să fi avut o zi proastă sau, la urma urmei, nu îţi sunt cu adevărat prieteni. Nu spun acum că acei oameni sunt nişte nemernici sau că n-ar trebui să mai ieşi cu ei. Spun doar că ei nu sunt primii oameni pe care ar trebui să îi suni data viitoare când te simţi singură sâmbătă seara.

CUM RĂMÂNE CU FAMILIA TA?

Să ne oprim un minut, pentru a vorbi despre locul pe care îl ocupă familia ta în toată această poveste, într-o lume ideală, membrii familiei tale sunt parte din Brigada ta şi din grupul tău de Prieteni, dar nu şi din Echipa ta de Profesionişti. Serios, chiar dacă mama ta este educatoare sau dacă fratele tău este specialist în ortodonţie, ai tot dreptul să te consulţi cu ei doar în situaţii excepţionale şi să le ceri să te îndrume către altcineva. Crede-mă când îţi spun.

Din păcate, cele mai multe dintre familiile

noastre nu sunt ideale. Unele sunt extraordinare, altele sunt cât se poate de disfuncţionale, iar majoritatea sunt cât de cât în regulă. Uneori însă, cei din familie nu sunt dispuşi să ne ajute. Fie pentru că sunt morţi, fie din cauza unei dependenţe, a disfuncţionalităţii sau din orice alt motiv, ei nu sunt prietenii tăi sau membri ai brigăzii tale, şi e posibil să nu ai încredere să îţi laşi copiii cu ei – iar asta e foarte trist. Nu numai că nu ai parte de sprijinul lor, dar s-ar putea să îţi foloseşti timpul şi energia de care mai dispui – şi aşa limitate – pentru a te mai lupta şi cu problemele lor. Pentru mulţi părinţi, acesta reprezintă un factor declanşator major. (Sfat pentru tine: stai departe de social media când este Ziua Mamei, Ziua Tatălui sau orice altă sărbătoare inventată legată de familie. Toate pozele acelea cu părinţi perfecţi şi fraţi fericiţi te vor provoca mai mult decât oricând).

Este în regulă – şi poate fi chiar de ajutor – să fii trist în această privinţă. A-ţi creşte copiii fără a avea parte de sprijinul familiei este o mare pierdere. Când vei putea accepta că, pur şi simplu, aşa stau lucrurile, nu-ţi vei mai irosi timpul cu asta, vei plânge un pic şi nu te vei mai simţi blocat. Apoi, te poţi întoarce şi reconecta la sistemul tău de susţinere, format din Prietenii, Brigada şi Profesioniştii tăi.

CUM SĂ-TIGĂSESTI (SI SĂ-TI PĂSTREZI!) ECHIPA DE PROFESIONIŞTI, BRIGADA SI PRIETENII

4

Să vorbim despre cum să îti construieşti şi să îti menţii sistemul de sprijin. S-ar putea ca tu să fii foarte bun la parenting, la fel cum s-ar putea să te fi chinuit cu asta întreaga viaţă, sau, la fel ca mine, s-ar putea să fi constatat că atunci când ai devenit părinte s-a deschis o lume de provocări complet nouă, incluzând necesitatea de a-ti da seama cu cine vrei să te conectezi şi cum să faci asta. Iată, pentru început, câteva sugestii:

ÎNCEARCĂ SĂ ÎNŢELEGI CE VREI SI DE CE AI NEVOIE. Asta înseamnă că trebuie să îţi asumi cine eşti, ce funcţionează pentru tine şi ce anume te provoacă. Există numeroase moduri de a oferi şi de a primi sprijin şi ar trebui să faci alegeri care contează pentru tine, ori de câte ori este posibil. De exemplu, eu nu suport să întârzii. Mă enervează teribil şi este mult mai probabil să ţip la fete atunci când ne grăbim. Ştiu acest lucru despre mine şi ştiu că nu pot schimba multe în privinţa asta. Când o altă mamă m-a întrebat dacă vreau să mergem împreună cu maşina ei, am făcut singurul lucru rezonabil pe care l-ar face o mamă ţâfnoasă: am urmărit-o. Nu în sensul că „am îndreptat binoclul spre geamul dormitorului ei”, dar am început să observ când ajungea la şcoală dimineaţa. Odată ce m-am asigurat în mod rezonabil că reuşea să

ajungă la timp, am fost de acord să partajăm maşina. Nu spun că este ceva rău să întârzii, spun doar că eu nu suport asta.

Mai bine să refuzi să partajezi maşina cu alţii, încă de la început, decât să accepţi să o faci cu cineva care întârzie frecvent. Eu aş sfârşi prin a fi nervoasă pe copiii mei şi maliţioasă faţă de celălalt părinte. Nu sunt vinovaţi şi, fără îndoială, nu ar fi frumos din partea mea.

Acest sfat nu se aplică doar Brigăzii tale. A-ţi asuma defectele şi un anumit stil de viaţă te va ajuta să îţi alegi Echipa de Profesionişti potrivită (dacă şi când ai de ales) şi te va ajuta să îţi găseşti Prietenii.

Nu mai suntem la liceu, oricât ni s-ar părea nouă. Chiar dacă s-ar putea să te simţi exclus ori invidios pe alţi părinţi, acum eşti adult şi poţi alege să nu te laşi atras de prostiile astea. Aici nu vorbim despre cine este popular, bogat, chipeş sau cine împinge cel mai drăguţ cărucior, ci despre cei care pot să-ţi povestească filmul preferat fără să piardă nicio replică, despre cei care te fac să râzi atunci când te simţi oribil şi care nu vă judecă pe tine sau pe copiii tăi atunci când vă comportaţi nepotrivit, la locul de joacă. Cu cât îţi asumi mai repede stilul de viaţă pentru care ai optat, cu atât mai repede îţi vei găsi Prietenii.

CERE AJUTOR. Oamenii nu pot citi gândurile şi sunt la fel de ocupaţi ca şi tine să încerce să nu-şi piardă cumpătul. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să spună *nu,* şi au tot dreptul să facă asta. Cel mai bun lucru care se poate întâmpla este ca ei să spună *da,* ceea ce

ar fi grozav din mai multe motive.

FII VIZIBIL. Dacă vrei să te conectezi cu cei din Brigada ta, trebuie să fii vizibil pentru ei. Programează vizitele medicale ale copiilor voştri astfel încât să-i poţi duce tu în locul bonei sau al bunicii lor. în acest fel, îţi vei cunoaşte Echipa de Profesionişti. Dacă poţi, ia-ţi copiii de la şcoală, asistă la antrenamente în loc să stai în maşină şi să te uiţi pe telefon, şi în acest fel îţi vei găsi Brigada. Iar dacă eşti în căutare de mai mulţi Prieteni, miscă-ti fundul la meciul ăla sau la biserică sau la clubul de lectură. Participă la strângerea de fonduri a prietenei tale. Du-i ceva de mâncare cunoştinţei care tocmai a născut. Trimite-i un GIF ireverenţios unui

părinte care are o zi grea. Cu cât eşti mai vizibil, cu atât mai mult te vei simţi conectat cu oamenii din viata ta şi cu atât mai conectaţi se vor simţi şi ei cu tine.

RESPECTĂ-ŢI LIMITELE. Nu poţi ajuta pe toată lumea, tot timpul. Nu pentru că nu eşti în stare, ci pentru că eşti o fiinţă umană cu timp şi resurse limitate. La fel, nu te vei înţelege cu toată lumea. întotdeauna vor exista oameni care te vor călca pe nervi sau, pur şi simplu, te vor provoca. S-ar putea să fie destul de clar de ce. Poate că cineva îti aminteşte de un frate mai mare care obişnuia să te şicaneze sau te deranjează prin modul în care le vorbeşte copiilor tăi. Sau poate că habar n-ai de ce te stresează, iar asta nu este o problemă. Acceptă şi atât. Este în regulă să spui „nu”.

Repetă după mine: *Este în regulă să spun „nu’X*

Dacă ţi se pare greu, continuă să exersezi. Spune-o până când ajungi să crezi sau prefă-te că le vorbeşti copiilor tăi. Pun pariu că le-ai spus „nu” de un milion de ori.

Alternativa este să te dai peste cap, să faci prea multe pentru prea mulţi oameni şi să te stresezi, să te laşi provocat, iar apoi să vii acasă şi să-ţi verşi nervii pe copiii tăi. Nu face asta. Spune *nu.* Sau *Nu, mulţumesc!* Sau *îmi pare rău, nu pot.* Sau *Nu pot acum, poate altă dată.* Sau, pur şi simplu, *nu.* Nu. Nu. Nu.

Dacă nu o poţi face pentru tine, fa-o pentru copiii tăi. De fiecare dată când spui *nu* unei solicitări sau unei oferte care nu îţi convine, îţi diminuezi stresul, îndepărtezi un factor

declanşator din viaţa ta şi reduci probabilitatea de a-ţi pierde cumpătul. De asemenea, stabileşti nişte limite sănătoase.

FII AMABIL, ORI DE CÂTE ORI ESTE POSIBIL Este posibil mai des decât crezi. (Am furat acest slogan dintr-o memă de pe Facebook, dar asta nu îl face mai puţin adevărat). Poate că te întrebi ce legătură are bunătatea cu a nu-ţi pierde cumpătul faţă de copiii tăi. în eventualitatea în care nu eşti automat o persoană pro- amabilitate (Nu te judec. Bine, poate **doar** un pic.), dă- mi voie să îti reamintesc că devenim mai buni la orice atunci când exersăm, fie că este vorba despre a cânta la tubă sau la a nu fi nesimţit. De fiecare dată când suntem amabili faţă de cineva, practicăm, de asemenea, bunătatea, iar în scurt timp ne va fi mai uşor să fim buni cu noi înşine şi cu micuţii noştri, şi este exact motivul pentru care ai ales această carte, nu-i asa?

Dă-mi voie să fiu clară în această privinţă: poţi în acelaşi timp să fii amabil, să spui nu şi să-ţi respecţi limitele. A fi amabil nu este acelaşi lucru cu a fi drăguţ sau a spune întotdeauna *da,* sau a te arunca sub roţile autobuzului. înseamnă doar să nu fii nesimţit în viata t t
de zi cu zi. (Doar ca să ştii, aceasta este o strategie excelentă pe care să o foloseşti când vine vorba de copiii tăi; poţi fi amabil faţă de ei, poţi să le validezi sentimentele şi să îi îmbrăţişezi, chiar şi atunci când te menţii pe poziţie în privinţa dulciurilor, a smartphone-ului sau a unei ieşiri la mall. Oare mai merg copiii la mall în ziua de azi?)

Ah, şi dacă tot suntem aici, asigură-te că te

adaugi pe lista celor care merită bunătatea ta. O meriţi.

Autocompasiune

Dacă autocompasiunea îţi sună prea sentimental sau ciudat, bine ai venit în club! Eu sunt fosta preşedintă. în cei peste zece ani de când studiez psihologia şi asistenţa socială, nu am auzit niciodată aceste două cuvinte alăturate – *compasiunea* faţă de *tine.* Abia când am început să caut strategii pentru a- mi stăpâni tendinţele de a izbucni am făcut cunoştinţă cu acest concept, moment în care tot ce am făcut a fost să dau ochii peste cap, atât de mult, încât aproape că mi-au ieşit din orbite. Ce mi-a venit în minte atunci a fost Stuart Smalley, personajul din *Saturday Night Live,* proţăpit în faţa oglinzii şi recitându-şi afirmaţiile zilnice. (Dacă nu l-ai văzut, caută pe Google. E amuzant.)

Din fericire, autocompasiunea nu are legătură cu genul acela de iubire de sine forţată şi siropoasă, înseamnă mai curând să îti dai seama că eşti într-o t >
situaţie dificilă şi să alegi să îţi răspunzi cu un pic de căldură şi bunătate. înseamnă să-ti aminteşti că nu eşti singurul care îşi pierde cumpătul. Gândeşte-te la ce ţi-ar spune cea mai bună prietenă printr-un mesaj, ca răspuns la un SOS nocturn de genul la-naiba-nu- mai-fac-faţă-de-nicio-culoare-creşterii-copiilor. Despre asta este vorba.

Toate astea îţi pot părea un clişeu citind aceste rânduri, dar cei mai mulţi dintre noi nici măcar nu-şi dau seama (a) că avem monologuri

interioare, (b) că aceste critici fată de noi înşine sunt extrem de abuzive şi (c) că există o altă cale de a ne răspunde nouă înşine.

Am trecut şi eu prin asta. Am petrecut ani la rând mustrându-mă aspru pentru că sunt o mamă groaznică, fără ca măcar să-mi dau seama cât de rău îmi făcea. Din fericire, există o altă cale, o cale mult mai bună. Şi nu, nu trebuie să te priveşti în oglindă şi să-ţi spui că eşti cât se poate de bun, de deştept şi, – Dumnezeule mare! –, că oamenii te plac. (Ţi-am spus să cauţi pe Google.) încearcă, în schimb, următorii trei paşi identificaţi de Dr. Kristin Neff, cercetător şi expert în autocompasiune.

OBSERVĂ CĂ TE CRITICI. Capacitatea de a observa este atât de puternică, încât o vom aprofunda în Capitolul 8. Ai fi şocat să îţi dai seama cât de des te distrugi mental. Nu ignora asta, nu te lăsa absorbit în asta şi, pentru numele lui Dumnezeu, nu te învinovăţi pentru că te frământi. înţelege doar că ai avut un moment dificil şi că, în semn de răspuns, te comporţi inutil de urât cu tine însuti.

POARTĂ-TE CU TINE ASA CUM TI-AI AJUTA UN PRIETEN BUN.

Imaginează-ţi ce ai spune dacă un prieten apropiat te- ar suna şi ţi-ar povesti toate detaliile unei seri îngrozitoare, în care şi-a pierdut de tot cumpătul, simtindu-se vinovat şi ruşinat din această cauză. Chiar sper că nu i-ai răspunde cu: „Da, eşti un nimic. Eşti un părinte de nimic şi faci o treabă de nimic. Las-o baltă! Ai încercat să te faci comod, cu o farfurie de negrese şi cu o sticlă de vin în faţă,

fără să te gândeşti cât de bine se descurcă toţi ceilalţi, în afară de tine, la chestia asta cu parentingul?”

Nu ai spune aşa ceva nimănui, aşa că nu ţi-o spune nici ţie. încearcă, în schimb, să fii bun cu tine, spune-ţi cam aşa: „Este în regulă. Să creşti copii este foarte greu. Sunt doar un om. Chiar şi părinţii buni au momente proaste. Acum respir adânc, îmi fac un ceai şi îmi intră bine în cap că cei mici vor fi bine.” Este posibil să constaţi că gândurile agresive revin, dar este cât se poate de normal. Rămâi de partea bunătăţii. Prefă-te până reuşeşti, şi vei începe să crezi ceea ce spui, cu adevărat.

Totodată, acesta este un moment bun pentru a-ţi aminti de orice alt factor de stres care există în viata ta. Uneori uităm cu uşurinţă că toată nebunia din vieţile noastre cotidiene are un impact asupra activităţii noastre de parenting. Ne pierdem luciditatea atunci când ne ieşim din fire, aşa că acordă-ţi un moment de respiro şi priveşte lucrurile dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare. Nu înseamnă că trebuie să îţi găseşti scuze sau justificări, ci doar să conştientizezi realitatea din fata ta. Nu vreau s-o dau pe filosofie, dar situaţiile dificile ne fac viaţa mai grea. Nu eşti părinte într-un vid, e momentul să reţii asta.

AMINTESTE-TI CĂ NU EŞTI SINGUR. Acesta este un lucru foarte important. Nu am idee cum sau de ce a evoluat creierul uman pentru a ne păcăli să credem că suntem singurii care ne luptăm şi avem momente dificile, dar iată că face acest

lucru. Data viitoare când creierul tău va încerca să te convingă că eşti singurul care are o zi, o săptămână sau o lună oribilă cu micuţul tău, nu mai muşca momeala. Nu mai face greşeala să rumegi gândul ăla mic şi atrăgător, care, inevitabil, te va smulge din singurul loc unde chiar poţi respira şi care te va lăsa cu ochii în soare, pe pământul arid al singurătăţii. *Nu eşti singur şi, cu siguranţă, nu eşti singurul părinte care îşi pierde cumpătul faţă de copii.* Sună-ţi fratele sau cel mai bun prieten, mergi la terapie sau întoarce-te la Capitolul 2. Poţi, de asemenea, să cauţi pe Google „cum să nu mai ţip la copiii mei”. Sper că îţi va da de gândit faptul că există 83 000 000 de rezultate (pe bune) şi vei realiza că, dacă ai fi singura persoană care se luptă cu aceste probleme, nu ar exista atâtea rezultate. Nu eşti un ciudat sau un ratat, ci doar un om. Bine ai venit în club! Ne bucurăm să te avem printre noi.

Dacă nu ai practicat niciodată autocompasiunea, te vei simţi foarte ciudat prima dată când vei încerca. Este ca şi cum ai încerca să vorbeşti într-o limbă pe care nu prea o stăpâneşti. îţi va fi foarte greu să găseşti cuvintele potrivite şi, chiar şi atunci, tot ţi se va împletici limba când vei încerca să le rosteşti. Nu te da bătut! Va fi mai uşor pe măsură ce exersezi. Iată câteva lucruri de care să ţii cont pe parcurs:

★ **Dacă, pur şi simplu, nu găseşti cuvintele potrivite, încearcă să faci ceva frumos pentru tine.** Dacă micuţii tăi sunt prin preajmă şi sunt treji, fă tot ce poţi. Spune-le

ceva de genul: „Hei, copii! Nu mă simt prea bine, aşa că am nevoie de un pic de linişte. Ce-ar fi să luăm cu toţii o pauză de câteva minute?” Apoi, dă-le o carte sau pune-i în faţa unui ecran, iar tu cuibăreşte-te sub o pătură sau ia cartea ta preferată ori un jurnal. Pregăteşte-ţi o cană cu ceva cald şi delicios. Trimite un mesaj unui prieten care îţi este mereu alături şi te face să râzi. Aşază-te pe podeaua din sufragerie şi fă nişte exerciţii de stretching.

Pune-ţi melodia preferată sau priveşte o poză cu voi într-un moment plăcut, în care nimeni nu era nervos.

* **Aminteşte-ţi că bunătatea este o abilitate,** la fel ca aruncarea unui disc frisbee, ca prepararea unui grătar ori ca păstrarea calmului. Şi, la fel ca în cazul oricărei abilităţi, cu cât exersezi mai mult, cu atât mai bine te vei pricepe la ea. Dacă ţi se pare că a avea compasiune faţă de tine însuţi este o adevărată provocare, poţi începe cu cei din jurul tău. Practică bunătatea atunci când este uşor – poate fi la fel de simplu ca atunci când doar ridici privirea, zâmbeşti şi îl saluţi pe casierul de la magazin. Cu cât le zâmbeşti mai mult străinilor, cu atât îţi va fi mai uşor să fii bun (inclusiv cu tine), atunci când tot ce îţi doreşti este să strângi de gât pe cineva. Pare absurd, dar să ştii că funcţionează.

******** Referire la zicala „E nevoie de un sat întreg ca să creşti un copil.” (n. red.).

******** Best Friends Forever, „cei mai buni prieteni pe viaţă” (n. trad.).

PRACTICA AVANSATA A BUNĂTĂŢII

r\ ACĂ VREI să dai un Impuls practicii tale privind bunătatea. În- **UZ** cearcă o formă de meditaţie numită *metta.* Metta înseamnăju- bire/bunăvoinţă" iar practica provine din tradiţia budistă. Cu toate acestea, este complet laicizată şl poate fi adaptată în funcţie de propriile credinţe spirituale sau religioase. *Metta* este repetarea în tăcere a unor gânduri pozitive, pe care ţi le adresezi ţie şi altora. Există mai multe variante, iar mai jos ai varianta mea:

Fie ca eu să fiu fericită. Fie ca eu să fiu sănătoasă. Fie ca eu să fiu în siguranţă. Fie ca eu să am o viaţă lipsită de greutăţi.

Atunci când sunt extrem de frustrată din cauza fetelor mele, trimit o *metta* către ele: Fie ca voi să fiţi fericite. Fie ca voi să fiţi sănătoase. Fie ca voi să fiţi în siguranţă. Fie ca voi să aveţi o viaţă fără griji. Fie ca voi să-mi daţi puţin spaţiu, ca să nu o iau razna.

(Chiar dacă în clipa aceea nu mă simt iubitoare faţă de ele, să fac o *metta* mă ajută să mă calmez, să-mi adun gândurile şl, cel puţin, mă distrage de la vociferările furioase care mă duc şi mai aproape de a-mi ieşi din ţâţâni.)

De asemenea, poţi trimite o *metta* către bunica ta, către poştaş sau către hamsterul tău. Nu destinatarul este important, ci actul de a oferi compasiune. Poţi face acest lucru atunci când eşti singur, când eşti cu cei mici sau, pur şi simplu, când eşti cu nervii în pioneze.

Te poţi gândi la *metta* ca la un antrenament pentru bunătate. Dacă doreşti să devii foarte bun la lovirea unei mingi de baseball, te duci pe un teren amenajat pentru baseball şi loveşti minge după minge. Dacă vrei să devii foarte bun în ceea ce priveşte bunătatea, exersează-o iar şi iar.Totul începe cu gândurile noastre, care ne influenţează comportamentul. Ah, şi mai există un avantaj: *metta* este o modalitate excelentă de a gândi mai simplu şi mai clar, dar şi de a calma un sistem nervos iritat.

★ **Dacă îţi este greu să vorbeşti limbajul compasiunii, încearcă să petreci timp cu oameni care te pot ajuta să devii mai fluent.** Alege compania unor oameni care vor răspunde provocărilor tale cu sprijin şi înţelegere. Ar putea fi un văr, preotul la care mergi sau un alt părinte de copil de la grădiniţa unde merge al tău. Nu prea contează cine este, atât timp cât persoana respectivă îţi răspunde cu înţelegere şi compasiune, şi nu ca un judecător suprem, atunci când îi povesteşti ultima ta năzbâtie în materie de parenting.

* **Exersează atunci când este uşor.** Am vorbit deja despre acest lucru în Capitolul 4, dar nu strică să îl repet. Vei avea nevoie de toată autocompasiunea posibilă când îţi vei pierde cumpătul (mai multe despre asta, în Capitolul

9), adică tocmai atunci când îţi va fi cel mai greu să simţi compasiune faţă de tine însuţi. Să te porţi faţă de tine cu bunătate atunci când faci gafe şi paşi greşiţi te va ajuta să te pregăteşti pentru cele mai dificile momente prin care urmează să treci.

Apelează la compasiune, ori de câte ori ai şansa. Asta te va ajuta să te calmezi după o criză de nervi şi, de asemenea, va face mai puţin probabilă pierderea cumpătului faţă de copiii tăi. Blândeţea vine din cortexul prefrontal (creierul tău de adult) şi, pe măsură ce activezi partea aceea a creierului, reduci din puterea pe care o are sistemul tău limbic, adică echivalentul copilului neastâmpărat care ţopăie în interiorul craniului tău. Acest lucru te va ajuta să îţi micşorezi butoanele, ceea ce înseamnă că vei fi mai puţin sensibil data viitoare când copilul va întinde degetele spre ele, gata să apese.

CAPITOLUL 6

Chestii pe care *ar trebui* să le faci

DACĂ VREI SĂ NU-ŢI PIERZI CUMPĂTUL

încetează să te

mai gândeşti

începe să acţionezi

încetineşte

Distracţia nu s-a terminat, pentru că mai am încă şapte practici care te vor ajuta să rămâi calm, atunci când micuţul apăsător pe butoane vine spre tine. Vreau să te gândeşti la ele ca fiind Opţionale, Dar Nu Chiar. Fiecare dintre ele te va ajuta să te aduni, aşa că, pentru rezultate maxime, trebuie să pui în aplicare cât mai multe dintre ele, cât mai des posibil. Fără să urmez o ordine anume, ţi le enumăr aici: Simplifică, Fă exerciţii de stretching, Caută liniştea, încetineşte, îndepărtează-te, Spune *mulţumesc* şi Respiră. (Poţi schimba aici cu Trage aer în piept.)

Sunt sigură că te-ai gândit oricum că ar trebui să faci mai mult din toate astea şi mai des, iar acum ai o motivaţie în plus: nu îţi vei mai pierde cu atâta uşurinţă cumpătul faţă de copiii tăi!

Simplifică

LINISTESTE-TE
J J

Dezordinea, de orice fel ar fi ea, este un factor declanşator. Prea multe lucruri, prea multe alegeri, prea multe planuri, prea multe informaţii şi prea multe gânduri ne copleşesc şi ne împing spre limită. Suntem stresaţi atunci când sunt prea multe mingi în aer (sau pe podea), chiar dacă mingile alea nu necesită atenţia noastră în momentul respectiv sau nu au nicio importanţă în viaţa noastră, şi, cu toate acestea, şi-au făcut loc în atenţia noastră conştientă.

Simplificându-ţi viaţa, vei reuşi să te simţi mai calm şi mai puţin provocat. în timp ce mulţi oameni asociază o viaţă mai simplă cu lucruri mai puţine, nu se opreşte totul aici. în calitate de părinte stresat, poţi beneficia şi tu de:

★ reducerea numărului de alegeri şi decizii pe care trebuie să le faci/să le iei în mod regulat;

★ eliberarea programului tău şi reducerea obligaţiilor pe care le ai;

★ reducerea cantităţii de informaţii pe care le

asimilezi;

★ calmarea şi focalizarea gândurilor tale.

ACELTALMEŞ-BALMEŞ DIN CASĂ:Te face, oare, îngrămădeala de lucruri să-ţi pierzi cumpătul?

A scăpa de talmeş-balmeşul din casa ta reprezintă un început foarte bun. Cu cât ai mai puţine lucruri inutile în jur, cu atât mai rar va trebui să te confrunţi cu aceste lucruri inutile, cu atât îţi va fi mai uşor să găseşti ce îţi trebuie atunci când îţi trebuie, şi cu atât vei avea mai mulţi bani de cheltuit pe experienţe pe care chiar ti le doreşti sau de care ai nevoie cu adevărat. Chiar şi când nu trebuie să-ţi baţi capul cu acel talmeş-balmeş de lucruri, simplul fapt de a da ochii cu el te va scoate din minţi. Există un milion de cărţi şi de website-uri care vorbesc despre dezordine; alege unul care să îţi convină şi aplică ce scrie acolo.

CUM SA SCAPI DE LUCRURILE INUTILE ALE COPIILOR

PENTRU UNII PĂRINŢI este uşor să controleze dezordinea copiilor. Eu nu sunt unul dintre el. Dacă nici tu nu eşti, iată câteva sugestii pentru a face faţă haosului vieţii alături de cei mici.

★ Rezistă impulsului de a-ţi arăta dragostea prin obiecte. A-ţi manifesta afecţiunea cumpărându-le celor mici cadouri nu este, probabil, lecţia de viaţă pe care doreşti să le-o oferi copiilor tăi. Dacă aceştia au prea multe jucării, le poate fi greu să-şi dea seama cu ce şi cum să se joace.

★ Dacă puii tăi sunt foarte mici, fă ordine în lucrurile lor atunci când ei nu se află în preajmă. Nu dona jucăriile la care ei ţin cel mai mult sau alte lucruri cu adevărat speciale. Te poţi debarasa de unele jucării donându-le, cu excepţia celor pe care le-am menţionat.

★ Pe măsură ce copiii cresc, învaţă-i cum să renunţe la unele lucruri. Dacă refuză să dea anumite obiecte, vor trebui să le păstreze în camera lor şi nu în altă parte (sau în partea lor de cameră, dacă o împart cu altcineva).

★ Organizează o zi de debarasare în familie. Dacă se implică toată lumea, copiii nu vor mai simţi că ai ceva cu ei.

★ Dacă micuţului îi vine greu să renunţe la un lucru pe care nu îl mai foloseşte sau nu îl mai poartă, încearcă să faci un compromis. Roagă-l să depoziteze obiectul într-o cutie pe care vei lipi o etichetă cu numele lui şi cu data. Aşază cutia în dulap, în pod sau în pivniţă. Dacă trece un an şi copilul nu se interesează de respectivul obiect, vorbiţi despre asta, apoi donează obiectul. Dacă nu ajungeţi la ni- ciun consens, mai aşteaptă un an.

★ Plasează o cutie de donaţii în hol sau în debara şi cere-le celor din familie să pună în ea câte un obiect pe zi sau pe săptămână, la care vor să renunţe. Imediat ce s-a umplut cutia, luaţi-o (tu şi copiii) şi duceţi-o la un centru unde se fac donaţii.

★ încetează să mai cumperi lucruri la promoţie pentru zilele de naştere! Dacă noi, părinţii, ne unim forţele, putem da startul unei revoluţii culturale prin care să salvăm pământul de acest flagel malefic. (Da, este o problemă care mă frământă, în caz că nu te-ai prins.)

OPŢIUNI:Nu sunt atât de utile pe cât crezi

A avea prea multe opţiuni la îndemână şi a fi nevoit să iei prea multe decizii reprezintă noi

surse majore de stres şi dezordine în viata noastră. Credem că ne dorim mai multe opţiuni, dar nu este aşa. Există două moduri în care faptul că trebuie să luăm prea multe decizii ne epuizează şi ne înfurie. Primul se numeşte Paradoxul Alegerii.

Presupunem că, având mai multe opţiuni, o vom alege pe cea mai bună. GREŞIT. Cu cât avem mai multe opţiuni, cu atât ne îndoim mai mult de ceea ce am ales şi ne întrebăm dacă nu ar fi trebuit să alegem altceva. în cele din urmă, nu suntem chiar fericiţi cu ceea ce am ales. (Acesta este motivul pentru care atât de multor oameni le plac magazinele mari. Ai nevoie de un aspirator? Bine, iată unul decent, la un preţ rezonabil. Cumpără-l, fii fericit şi asigură-te că, la ieşire, iei şi un covrig proaspăt.) Trucul este să înveţi să te mulţumeşti cu minimumul necesar – un fel tJ
sofisticat de a spune că un produs este suficient de bun şi că nu ai nevoie de ceva mai de fite. în majoritatea cazurilor, suficient de bun este mai bun decât perfect, pentru că, de fapt, perfecţiunea nu există şi vei înnebuni încercând să o găseşti.

Al doilea mod se numeşte Oboseală Decizională. Faptul că trebuie să luăm prea multe decizii într-o zi, chiar şi pe cele aparent simple sau neimportante, ne oboseşte şi ne îngreunează luarea deciziilor viitoare. Cortexul nostru prefrontal (CPF) nu a evoluat încă
suficient pentru ca noi să muncim atât de mult pentru un interval mare de timp, aşa că obosim. Acesta este motivul pentru care ne trezim că

privim în gol aflaţi în faţa frigiderului deschis, incapabili să decidem ce să pregătim pentru cină. Are, din nou, cineva chef de nişte macaroane cu brânză? Pe lângă debarasarea de lucrurile inutile din casă, gândeşte-te şi la limitarea opţiunilor şi a alegerilor pe care trebuie să le faci într- o zi. Iată cum:

*** Observă situaţiile în care tu şi copiii tăi nu vă puteţi pune de acord în privinţa opţiunilor pe care le aveţi şi limitează aceste opţiuni.** Alege un singur model de pahar, o singură pereche de adidaşi sau o singură aromă de jeleu şi rămâi la alegerea respectivă, atât timp cât funcţionează. Scoate hainele care nu sunt de sezon din sertarele copiilor tăi şi renunţă la cărţile sau jucăriile care te scot din minţi. (Acest lucru va funcţiona doar cât timp copiii sunt foarte mici, aşa că bucură-te cât mai poţi.) Varietatea este condimentul vieţii doar dacă nu te face să-ti ieşi din t > J minţi.

*** Renunţă să iei cât de multe decizii poţi.** Lasă-i pe copii sau pe cel alături de care îi creşti să facă acele alegeri care îi privesc şi de care ţie nu îţi prea pasă – dacă nu îţi vine în minte nicio astfel de alegere, trebuie atunci să înceteze să îţi mai pese atât de mult! Toată lumea tânjeşte după autonomie, mai ales copiii, care îşi petrec o mare parte din zi primind ordine de la adulţi. Când sunt mici ca vârstă, lasă-i să aleagă, mai ales atunci când nu îţi pasă de rezultat. (Lenjerie intimă verde sau albastră? Exerciţiile de pian sau baia mai întâi? Pizza Margherita sau Quattro stagioni?) Pe măsură ce cresc, lasă-

i pe copii să ia mai multe decizii pe cont propriu şi să înfrunte consecinţele. în orice caz, nu îţi mai asuma toată responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă în viaţa familiei tale.

* **Fă alegeri atunci când iţi este mai uşor.** Este greu să iei decizii când eşti obosit, când te grăbeşti să ieşi pe uşă sau când eşti cicălit fără încetare de un copil cu un comportament isteric, aşa că stabileşte-ţi un plan înainte să ajungi într-o situaţie atât de stresantă. Programează-ţi mesele pentru săptămâna următoare încă de duminică seara sau marţi dimineaţa, sau oricând găseşti 10 minute să respiri şi să te gândeşti. Roagă-l pe cel mic să-şi aleagă seara hainele pentru a doua zi. Observă situaţiile în care te chinui să iei o decizie sau să faci o alegere şi vezi dacă poţi găsi un moment mai calm şi mai puţin stresant pentru a face acest lucru.

★ **Elimină complet opţiunile.** Stabileşte reguli şi tatuează-ţi-le pe frunte sau pune-le pe perete, dacă este nevoie. La noi, în casă, aplicăm politica Fără Ecrane Sâmbăta. Acest lucru nu este negociabil şi înseamnă că eu şi soţul meu nu ne petrecem timpul şi energia preţioase pe care le-am rezervat special pentru weekend dezbătând dacă fetele se pot uita sau nu la filmul *Barbie's Life în the Dreamhouse* (care este mai amuzant decât te-ai aştepta). Apropo, regulile nu sunt doar pentru copii, aşa cum am învăţat de la o colegă mamă. Am invitat-o să vină la un eveniment pentru şcoală, care avea

loc seara, iar ea a refuzat

politicos, întrucât nu ieşea deloc seara, în timpul săptămânii. în loc să mă simt jignită, am fost impresionată şi inspirată de capacitatea ei de a-şi onora propriile nevoi şi de a le comunica în mod clar şi respectuos.

CÂND FACI PREA MULTE: Programul te înnebuneşte

*

A treia sursă a dezordinii, care – în mod categoric – te va provoca, este încercarea de a face prea multe. Prea multe treburi, obligaţii, activităţi extracurriculare şi alte planuri. A fi în mod cronic ocupat nu doar că îţi afectează funcţionalitatea şi fericirea generală, dar este deopotrivă nociv şi pentru copiii tăi. Cei mici au nevoie de odihnă şi de timp liber la fel de mult ca şi tine şi, probabil, vor reacţiona la stres în acelaşi mod ca tine, adică făcând o memorabilă criză de nervi.

Iată câteva sugestii pentru a-ţi mai elibera programul:

★ **Nu spune *da* doar pentru că poţi.** Este în regulă să refuzi politicos încă o invitaţie la o petrecere aniversară sau la o întâlnire cu părinţii, fără un motiv întemeiat (doar nu le spune că nu ai un motiv). Te poţi oferi să programezi o întâlnire pentru joacă altă dată, doar dacă tu vrei – nu

eşti obligat să o faci.

★ **Ia în considerare imaginea de ansamblu.** De fiecare dată când adaugi ceva la programul tău, ai grijă să-l verifici pentru toată săptămâna/luna. Cum

arată totul? Dacă ai planificat un eveniment important sau eşti foarte ocupat, încearcă să fii foarte atent la ce adaugi în program.

* **Ia-o mai uşor cu activităţile extracurriculare ale copiilor.** 0 regulă bună este să existe două astfel de activităţi pe săptămână. Tu alegi una, iar copilul tău o alege pe cea de-a doua.

* **Nu trebuie să fii prezent la fiecare antrenament sau repetiţie.** Stabileşte ca un alt părinte să-l ia pe micuţul tău cu maşina. Du-ţi copilul unde trebuie dus şi găseşte-ţi ceva de făcut sau mergi să bei o cafea. (Da, ştiu, e momentul în care ar trebui să iei legătura cu Brigada ta. E vorba de echilibru, oameni buni.)

* **Aminteşte-ţi că programul tău se va schimba pe măsură ce copiii cresc.** Nu poţi face totul acum, dar, în câţiva ani, vei putea face mai mult.

★ **Renunţă.** Nu vei reuşi să faci totul acum. Dacă tot adaugi chestii pe listă, săptămână de săptămână, poate că a venit momentul să transferi toate aceste lucruri pe o altă listă, pe care o poţi numi *Chestii care vor fi rezolvate odată ce copiii se vor muta.*

PREA MULTE INFORMATIkChiar nu trebuie să ştii totul

»

Trăim într-o epocă în care suntem copleşiţi de

informaţii. A avea acces la atât de multe informaţii nu este întotdeauna pe cât de grozav pare. Mai mult decât atât, atenţia îţi va fi distrasă de informaţii inutile, contradictorii sau supărătoare, care nu vor face decât să-ti sporească stresul. îti aminteşti ce-ti spuneam în Capitolul 1 cu privire la notificările cu titluri de ştiri pe smartphone sau despre urgenţe? Nu, chiar nu aveam nevoie de actualizarea aceea, mulţumesc frumos! Pur şi simplu, nu ai nevoie de atâtea informaţii pe cât crezi. Pe cuvânt. încearcă să faci câteva dintre aceste schimbări şi vezi cum te

?

aranjează:

★ **Alege una sau două surse** de ştiri şi verifică-le de două ori pe zi, nu mai des. Eu ascult ştiri la radio în timp ce conduc spre şi de la şcoală, în fiecare zi. Am un prieten care citeşte în fiecare dimineaţă un ziar în format fizic, şi atât. Dacă te simţi obligat să urmăreşti ştirile la televizor (te rog, nu face asta!), încearcă măcar să nu o faci non-stop. Exceptând cazul în care mediezi o pace în Orientul Mijlociu sau urmăreşti evoluţia unei tornade, chiar nu ai nevoie de actualizări constante.

★ **Social media** funcţionează pentru unii oameni, dar nu pentru toţi. Data viitoare când te trezeşti că răsfoieşti paginile de social media, fii atent la cum te simţi şi la ce te gândeşti. Te simţi mai fericit şi mai conectat? Te simţi anxios, confuz, iritat sau provocat în vreun fel?

Astfel de reacţii sunt rezonabile având în vedere natura social media. Nu ştii niciodată când vei ajunge să dai peste o poză cu un părinte perfect sau o ştire despre o moarte prematură sau un titlu îngrozitor, care s-ar putea nici să nu fie adevărat sau actual şi totuşi să te provoace. Nu spun că nu ar trebui să îţi verifici niciodată conturile de social media (deşi am prieteni care au renunţat complet la reţelele sociale şi sunt destul de mulţumiţi de rezultate). Spun doar că, dacă social media devine un factor declanşator pentru tine, poate ar fi mai indicat să te gândeşti bine când şi unde te conectezi la respectiva reţea – şi, eventual, să o faci mai rar.

*** Fii selectiv în privinţa lucrurilor la care te expui.** Fiicele mele m-au întrebat recent ce înseamnă acel cuvânt care începe cu F. Le-am răspuns că le voi explica, dar că, odată ce le va intra în cap acest cuvânt, nu-l vor mai uita vreodată şi este posibil să-l rostească din greşeală la şcoală, iar, dacă acest lucru se va întâmpla, vor ajunge în biroul directorului, şi să-l fi rostit în glumă. După ce ne-am ciondănit destul, fetele au decis că nu vor să ştie. împărtăşesc această poveste pentru că acelaşi lucru este valabil şi pentru adulti. Nu citi şi nu te uita la lucruri care nu vrei să îti intre în cap. Dacă nu vrei să te gândeşti la toate lucrurile oribile pe care oamenii şi le fac unii altora, nu te mai uita la emisiunile care doar asta fac. Ai nevoie de o pauză de la politică? Nu mai citi articolele alea despre politicieni.

în concluzie, simplifică-ţi gândurile. Chiar dacă ţi-ai igieniza complet spaţiul de locuit şi nu ai mai viziona filme dure, vei fi în continuare copleşit de gânduri. Este posibil să faci ceva cât se poate de inofensiv, cum ar fi să ştergi blatul din bucătărie, şi să fii, deodată, copleşit de regrete, îngrijorare, îndoieli sau confuzie. Poate că reuşeşti să identifici ce anume a declanşat astfel de gânduri sau poate că s-au ivit de nicăieri. în orice caz, pătrunderea unor astfel de gânduri în mintea ta este posibil să îţi sporească stresul, să îţi sensibilizeze butoanele şi să te expună riscului de a-ţi pierde cumpătul faţă de copii.

Oricât de enervant ar fi, acest gen de gândire imprevizibilă este complet normal şi foarte comun. Deşi nu-ţi poţi controla gândurile, poţi alege cum să reacţionezi la ceea ce îţi trece prin minte. Mulţi oameni nici măcar nu-şi dau seama că aceasta este o opţiune şi îşi petrec zilele măcinaţi de minţile lor neliniştite.

Secretul este să conştientizezi, în primul rând, când mintea ta o ia razna. Te învârţi în jurul unei amintiri neplăcute, îţi imaginezi ceva ce s-ar putea să nu se întâmple niciodată, te judeci pe tine sau îl judeci pe copilul tău în moduri care nu te ajută? Pornind de aici, poţi obţine o mică perspectivă asupra gândurilor tale şi îţi poţi da seama, pur şi simplu, că acestea îţi vin în minte? Poţi să îţi reaminteşti

că gândurile nu sunt realitate şi că nu trebuie să le tratezi ca atare?

Este o situaţie care aduce cu diferenţa dintre a fi un actor într-o piesă de teatru proastă şi a fi un observator din public. Odată ce ai plecat de pe scenă, la pauză, poţi alege dacă să rămâi sau nu în continuare la spectacol. Ideea că nu trebuie să credem tot ce gândim poate fi derutantă, dar va deveni mai clară şi mai uşor de pus în practică pe măsură ce o exersezi mai mult.

Adepţii *mindfulness* (exact despre astfel de practici vorbesc eu în aceste rânduri) susţin că abilitatea de a avea o oarecare perspectivă asupra propriei pălăvrăgeli mentale şi de a ne distanţa de ea este esenţială pentru o viaţă mai calmă, mai fericită, iar eu înclin să le dau dreptate. Abilitatea de a-mi redirecţiona atenţia conştientă şi gândurile a fost esenţială pentru mine. De fiecare dată când simt că mă frământ de frustrare sau confuzie, cânt, îmi număr respiraţiile sau îmi amintesc că a-ţi creşte copiii este greu, iar eu pot face lucruri grele. Apropo, şi tu poţi.

Există multe cărţi foarte bune despre *mindfulness* şi meditaţie pe care le poţi consulta. între timp, îţi prezint câteva dintre cele mai eficiente strategii la care eu recurg pentru a ieşi din caruselul gândurilor inutile:

★ Concentrează-te pe ceea ce faci. (Să povesteşti ceea ce faci poate fi de ajutor).

★ Fredonează cântecul preferat.

★ Numără până la 8 sau 88, sau până la orice alt număr aflat în acest interval, după care poţi relua numărătoarea de la 1.

★ Recită o poezie sau spune o glumă care îţi place.

★ Spune de mai multe ori o rugăciune sau o mantră.

* învaţă să meditezi. Aceasta este practica explicită de a-ţi observa gândurile şi de a alege să nu te laşi prins în mrejele lor. (Mai multe despre acest lucru, în Capitolul 8.)

★ Găseşte ceva pentru care să fii recunoscător. (Mai multe despre acest lucru, în continuare).

Indiferent de ceea ce alegi să gândeşti, mintea ta va continua să hoinărească şi va veni cu nişte amintiri, fantezii sau temeri nebuneşti, apărute de nicăieri. Asta nu se întâmplă pentru că eşti nebun, ci pentru că avem un creier programat să gândească tot timpul. Nu este nevoie să te stresezi din această pricină şi nici să încerci să controlezi acest proces. Ţine minte că poţi face un pas înapoi în orice moment, pentru a-ţi observa gândurile şi pentru a hotărî dacă mai vrei sau nu să reflectezi asupra lucrurilor care ţi-au venit în minte. Este o schimbare mică de conştientizare, dar este o schimbare foarte importantă.

Fa exerciţii de stretching

TREBUIE. SĂ. ÎTI. MIŞTI. CORPUL.

Când spun stretching, nu mă refer doar la a te apleca în jos pentru a-ţi atinge cu degetele de la mâini degetele de la picioare, deşi contează şi asta. Mă refer la faptul că este necesar să îţi mişti corpul. Du-te la o plimbare. Fă nişte flotări. Poţi chiar să devii expert în exerciţiile de stretching la bara de balet sau antrenându-te pentru maraton (nu te aştepta să mă găseşti acolo). Ideea este că Trebuie. Să. Te. Mişti.

Există numeroase feluri de a înţelege cum acţionează mişcarea fizică pentru a-ţi calma sistemul nervos dat peste cap, dar, cu riscul de a simplifica prea mult, ne vom limita la două.

Atunci când eşti provocat, indiferent de motiv, corpul tău eliberează hormoni ai stresului, ca parte a reacţiei „luptă, fugi, rămâi nemişcat sau izbucneşte”.

Exerciţiile fizice reduc nivelul acestor hormoni din corpul tău şi cresc nivelul de substanţe neurochimice care diminuează suferinţa şi îţi vindecă trupul.

Mai puţin stres + mai puţină suferinţă = mai puţine pierderi ale cumpătului.

în plus, de fiecare dată când eşti provocat, sistemul tău nervos este dat peste cap, gata să sară la bătaie, să o ia la fugă, să sisteze orice sau să o ia razna. Atunci când sistemul tău nervos nu poate face unul dintre aceste lucruri, devine şi mai iritat. Asta se întâmplă deoarece

sistemul nervos nu poate face diferenţa între *a nu fi capabil* să reacţioneze şi *a alege să nu* reacţioneze.

Incapacitatea de a reacţiona în faţa unui pericol real sau doar închipuit, indiferent de motiv, se poate dovedi traumatizantă. A alege să nu izbucneşti poate fi o opţiune foarte înţeleaptă, dar nu este întotdeauna de ajuns pentru a ne elibera corpul din starea de alertă ridicată. în cazul în care corpul tău este extrem de încordat sau are nevoie să se mişte, fă mişcare. Organismul nu poate face diferenţa între a fugi de un urs grizzly şi a alerga în jurul blocului, ci este doar fericit că, în sfârşit, faci ceea ce a încercat de mult timp să te convingă să faci.

Şi acum, cireaşa de pe tort: mai multă mişcare te va ajuta să fii mai puţin anxios şi deprimat, mai în formă şi, în general, mai sănătos. Din nou, există aproximativ un miliard de cărţi, videoclipuri, podcasturi, website-uri şi aplicaţii care să te încurajeze la mişcare. Alege varianta care ţi se potriveşte şi aplic-o. De asemenea, ţine cont de aceste idei:

FĂ CE ÎŢI PLACE. Unii oameni preferă să practice meditaţia în mişcare prin yoga sau tai chi, în timp ce alţii aleargă, ridică greutăţi sau fac antrenament în circuit. Unora le place să se antreneze singuri, alţii preferă să meargă la sală. Am un prieten care face săptămânal exerciţii la trapez, în timp ce eu mai degrabă mi-aş scoate ochiul folosind creionul preferat al fiicei mele decât să fac asta, dar pentru el funcţionează, şi este tot ce contează.

GÂNDEŞTE ATÂT ÎN PERSPECTIVÂ, CÂT ŞI ÎN DETALIU. Creşterea ritmului cardiac şi transpiratul îţi vor calma în mod considerabil butoanele, iar tu te vei simţi minunat şi mândru de asta, ceea ce este grozav. Nu subestima, însă, importanţa mişcărilor mai puţin ample pe care le poţi face pe parcursul zilei, cum ar fi ridicatul umerilor, întinderea gambelor şi urcatul şi coborâtul scărilor. Orice mişcare fizică poate fi de ajutor, atât în prevenirea izbucnirilor pe care le ai ca părinte, cât şi pentru a te calma în timpul şi după o criză de nervi.

ROAGÂ UN PRIETEN SÂ VÂ PLIMBAŢI SAU SÂ MERGEŢI ÎMPREUNÂ

PE TERENUL DE SPORT. Nu numai că vei avea mai multe şanse să faci exerciţiile fizice de care ai nevoie, ca să

nu mai fi mereu nesuferitul ăla care se fofilează, dar te vei conecta astfel şi cu sistemul tău de sprijin. E un avantaj!

DISTREAZĂ-TE CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI. Eu port o brăţară de fitness şi mă entuziasmez mult mai mult decât ar trebui să o facă un adult raţional atunci când ecranul se luminează cu un mic foc de artificii, de fiecare dată când îmi ating obiectivul. De asemenea, prin intermediul aplicaţiei pe care o folosesc, mă conectez cu o grămadă de oameni şi mă enervează la culme când ei fac mai mulţi paşi decât mine. Această competitivitate ridicolă este suficientă pentru a determina să mă ridic din pat dimineaţa şi să ies la o plimbare. Soţul meu are o aplicaţie care ţine evidenţa antrenamentelor lui şi nu suportă să se întrerupă din asta.

Caută liniştea

TOT ZGOMOTUL ĂLA TE ÎNNEBUNEŞTE

Zgomotul este, fără îndoială, un mare factor declanşator pentru unii oameni. Din cauza telefoanelor inteligente, a căştilor fără fir şi a difuzoarelor portabile, mulţi dintre noi suntem înconjuraţi de sunete în fiecare moment din zi când suntem treji (uneori, chiar şi în somn). Aceste sunete reprezintă doar o parte din zgomotul pe care îl permitem în vieţile noastre,

nu mai vorbim de zgomotul din trafic, alarme, câini care latră, colegi de muncă nesuferiţi şi copii care n-ar vorbi mai încet pentru nimic în lume.

A petrece timp în linişte, chiar şi numai pentru câteva minute pe zi, este esenţial pentru sănătatea noastră mintală, din mai multe motive, inclusiv pentru că ne reduce nivelul de stres şi ne calmează butoanele. Poate că senzaţia pe care o vei avea îţi va părea ciudată la început, întrucât creierul tău va încerca să compenseze lipsa de zgomot dând volumul gândurilor tale mai tare. îţi va fi mai uşor pe măsură ce îţi exersezi capacitatea de a alege cum să reacţionezi la divagaţiile minţii tale.

Iată câteva modalităţi de a reduce zgomotul din jurul tău:

ÎNCHIDE TELEVIZORUL ŞI RADIOUL. Dacă ai obiceiul să le laşi pornite pe fundal, încearcă să le pui pe *mute* sau să le opreşti pentru câteva minute. Şi, pentru numele lui Dumnezeu, opreşte ştirile alea îngrozitoare!

PUNEŢI TELEFONUL PE MODUL SILENŢIOS. Dispozitivul de urmărire a activităţii pe care îl port la încheietura mâinii vibrează atunci când primesc mesaje, aşa că nu este necesar să aud cum telefonul îmi vibrează, ţiuie sau sună. Dacă nu vrei să porţi un ceas inteligent sau ceva asemănător, setează-ţi telefonul pe *Nu Deranjaţi* atunci când vrei un moment de linişte. Poţi adăuga anumite contacte (soţ/soţie, serviciu, copii, şcoala copiilor, de exemplu) la lista de

Favorite, astfel încât să poţi primi doar apelurile lor.

Din nou, îţi atrag atenţia: dezactivează notificările alea afurisite. Acum!

NU MAI VORBI. NU GLUMESC. TACI. Roagă-ţi copiii să facă acelaşi lucru. Timpul petrecut în linişte este important în familia noastră, mai ales când ne facem *plimbările tăcute* cu maşina. Şi, da, chiar este un cod pentru „Cineva este pe cale să-şi piardă cumpătul şi probabil că este vorba despre mama”. Fetele mele chiar au început să ceară *plimbări tăcute* din când în când, iar eu mă conformez întotdeauna cu bucurie.

încetineşte

NU AI ÎNTÂRZIAT ATÂT DE MULT PE CÂT CREZI

Cu excepţia cazului în care eşti pe cale să pierzi un zbor sau eşti Omul-păianjen care trebuie să salveze lumea, nu este nevoie să te grăbeşti atât de des. Graba trimite un mesaj către creierul şi sistemul nostru nervos, transmiţându-le că trebuie să intrăm în modul „fugi”, indiferent dacă avem sau nu un motiv. Uneori, ne grăbim atunci când suntem provocaţi, dar alteori ne provocăm singuri apăsând pedala. Nu te mai grăbi. Iată ce poţi face în schimb:

ÎNCEARCĂ SĂ-TI DAI SEAMA CÂND TE GRĂBEŞTI. Dacă te grăbeşti, opreşte-te o clipă şi întreabă-te sincer dacă te grăbeşti cu adevărat sau doar te-ai obişnuit să fii repezit fără să fie cazul.

SCHIMBĂRILE SUNT UN HOTSPOT PENTRU GRABA INUTILĂ. Noi, părinţii, ne cam urcăm pe pereţi când vedem cât de greu se obişnuiesc cei mici cu schimbările, fără să ne gândim că nici noi nu suntem mai breji. Observă ce se întâmplă de fiecare dată când ieşi pe uşă sau schimbi activităţile şi pune o frână de câte ori poţi.

ACORDĂ-ŢI MAI MULT TIMP DECÂT CREZI CĂ AI NEVOIE, mai ales dacă eşti cu picii tăi. Aminteşte-ţi că lor le ia o

AFURISITĂ-DE-ETERNITATE ca să îsi încheie fermoarul jachetei şi să îşi lege şireturile, aşa că acordă-le cel puţin 10 minute pentru a termina ceea ce ar trebui să le ia aproximativ 45 de secunde. în cel mai rău caz, vei ajunge puţin mai devreme şi vei avea timp să mergi la toaletă sau să iei o gustare, înainte de programare.

ÎMPACĂ-TE CU IDEEA CĂ ÎNTÂRZIATUL ESTE CEVA CRONIC LA TINE.

Dacă întârzii mereu, încearcă să te organizezi şi să nu mai faci asta, sau împacă-te cu ideea că întârziatul este ceva cronic la tine – pune-l pe seama ciudăţeniilor specifice vârstei de mijloc, a unui defect din naştere etc. în orice caz, încetează să te mai grăbeşti. Dacă vei întârzia oricum, chiar nu are sens. Te rog doar să nu-mi ceri să te iau cu maşina.

Spune mulţumesc!

RECUNOŞTINŢA ESTE MULT MAI GROZAVĂ DECÂT CREZI

Până acum, trebuie să fi auzit despre practicarea gratitudinii şi fie eşti cât se poate de sceptic, fie înţelegi cât de minunată este. Eu am petrecut ani respingând şi/sau râzând în mod deschis de această practică populară, dar acum sunt o adeptă a ei. Convertirea mea s-a produs în acelaşi loc în care se întâmplă aproape toate lucrurile din viaţa mea în prezent: în bucătărie.

Chiar nu-mi place să pregătesc prânzul fetelor în fiecare dimineaţă. Am petrecut ani la rând bombănind despre această corvoadă plictisitoare, enervantă şi repetitivă, pe care trebuie să o fac zi de zi. Apoi, într-o dimineaţă, fără un motiv clar, mi-am dat brusc seama cât de norocoasă sunt. Sunt foarte norocoasă că am suficienţi bani pentru a cumpăra mâncarea de care avem nevoie şi că locuiesc în apropierea unui magazin aprovizionat cu fructe proaspete şi covrigi preambalaţi. După o copilărie petrecută mâncând sendvişuri la temperatura camerei, din pungi de hârtie maro, m-am minunat de existenţa pungilor frigorifice reutilizabile şi a cutiilor pentru prânz. M-am gândit la faptul că sunt suficient de sănătoasă să mă ridic din pat în fiecare dimineaţă şi să cobor scările fără niciun fel de ajutor şi la faptul că fetele mele sunt sănătoase cât să poată mânca şi digera tot felul de alimente (nu că ar fi întotdeauna de acord să facă acest lucru, dar asta este o altă poveste).

Nici acum nu-mi *place* să pregătesc prânzurile, dar faptul că privesc lucrurile în perspectivă şi mi-am dat seama că ar putea fi

mult mai rău îmi uşurează existenţa. Ce am conştientizat începând cu acea dimineaţă este faptul că recunoştinţa poate face mai uşoară aproape orice experienţă de parenting care ni se pare dificilă. Faptul că găsesc ceva de apreciat îmi calmează anxietatea şi frustrarea, îmi focalizează gândirea, mă ajută să obţin perspectivă şi mă împiedică să mă mai răstesc la copiii mei.

Iată Trei Paşi Simpli pentru a fi recunoscător într-un moment dificil:

* **Recunoaşte că eşti într-o stare de spirit negativă.** Este uşor să devii foarte prins în gândurile tale negative care îţi provoacă furie, anxietate sau nervozitate, de aceea este posibil ca nici măcar să nu îţi dai seama că le ai. Observarea acestor gânduri este primul pas spre schimbarea lor.

★ **Găseşte ceva de apreciat.** Dacă poţi găsi ceva care să aibă legătură cu ceea ce te frământă, este minunat, dar nu şi necesar. Poţi fi recunoscător pentru *orice,* inclusiv pentru faptul că locuinţa ta nu a fost lovită recent de un fulger, că nu ţi-au căzut dinţii şi că trăim într-o epocă în care avem hârtie igienică şi cuptor cu microunde.

★ **Repetă cât mai des posibil: SUNT RECUNOSCĂTOR.**

Respira

ESTE SUPER-PUTEREATA SECRETĂ

Nu suport ca oamenii să îmi spună să respir.

Declanşează scorpia adolescentă din mine. Nu sunt deloc mândră că reacţionez aşa, pentru că, de fapt, sfatul este unul foarte bun. Respiraţia este singura componentă a sistemului nervos simpatic (cel care activează răspunsul „luptă/fugi/rămâi nemişcat/izbucneşte”) pe care o putem controla în mod conştient. De fiecare dată când respiri în mod voit, îţi accesezi sistemul nervos şi le spui butoanelor tale că totul este în regulă şi că pot să se potolească.

PUNE-ŢI MAI ÎNTÂI TU MASCA

DACĂ AI CĂLĂTORIT vreodată cu avionul, ai auzit instrucţiunile de a-ţi pune mai întâi tu masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe copiii tăi să-şi pună propriile măşti. Dacă leşini, nu vei mai putea face nimic pentru ei. Regula măştii de oxigen este o metaforă bine-cu- noscută a grijii faţă de sine în parenting şi este uşor să înţelegem de ce. Grija faţă noi înşine nu este negociabilă dacă vrem să avem cea mai mică şansă de a fi prezenţi şi răbdători în relaţia cu puii noştri. Deşi nu mă încântă ideea că trebuie să aştept până încep să conştientizez că avionul se va izbi de pământ şi că trebuie să-mi pese de mine, această strategie se dovedeşte de mare ajutor atunci când eşti pe cale să-ţi pierzi cumpătul. Când îţi ieşi din fire şi începi să simţi că avionul ăla se prăbuşeşte, pune-ţi masca de oxigen şi RESPIRĂ.

Să respiri este minunat şi pentru că e gratuit, ştii cum să o faci şi nu ai cum să greşeşti. Nu-ţi pierde vremea gândindu-te la cât de mult timp ar trebui să inhalezi şi pe ce nară ar trebui să expiri. Respiratul rapid, superficial, nu îţi este de ajutor. Corect este să respiri lent şi profund. Poţi respira oriunde şi oricând, fără să ştie cineva că te străduiesti să nu-ţi ieşi din fire.

Nu trebuie să-ţi scoţi mătăniile sau să te arunci cu faţa la podea, în poziţie de rugăciune, în cabinetul pediatrului. Tot ce trebuie să faci este să inspiri şi să expiri, şi doar tu vei şti că respiri aşa încât să te calmezi.

în sfârşit, este absolut justificat să respiri în mod conştient pentru a avea o zi liniştită, mai ales dacă eşti epuizat, stresat sau nu ai cum să pui spaţiu între tine şi micuţul care îţi apasă pe butoane. Rezistă şi continuă să respiri. Dacă nu

ai un motiv anume, măcar este un mod eficient de a te conecta la realitate. Cât timp respiri, eşti în regulă.

Suntem aproape gata, prieteni. Am trecut prin 10 dintre cele 11 PrRB-uri (adică Practicile de Reducere a Butoanelor sau Chestiile Pe Care Trebuie Să Le Faci Pentru A Nu-ţi Pierde Cumpătul). Aceste practici îţi vor face butoanele mai mici, mai puţin vizibile şi mult mai puţin disponibile pentru copiii tăi şi te vor ajuta să îţi revii inclusiv după ce îţi pierzi cumpătul. Fă tot ce poţi pentru a le integra în viaţa ta, iar atunci când vei uita din ele (pentru că vei mai uita), inspiră adânc de câteva ori şi revino la autocompasiune. Acesta este primul tău pas pentru a reveni la PrRB-uri.

Elementul-cheie pentru fiecare dintre aceste practici este *observarea.* Observă că eşti epuizat, că faci 13 lucruri în acelaşi timp, că te grăbeşti deşi ai timp din belşug sau că ai stat cu sufletul la gură multă vreme. A observa este esenţial. Dacă nu eşti conştient de ceea ce se întâmplă, nu poţi alege să faci diferit anumite lucruri.

Vom dezvolta subiectul cu observarea în Capitolul 8. Unul dintre primele lucruri pe care vreau să le observi este cât de mult timp petreci cu propriii copii şi dacă ai nevoie sau nu de puţin (mai mult) spaţiu.

CAPITOLUL 7

Pune distanţă între tine şi copii,

ASTFEL ÎNCÂT SĂ NU-ŢI PIERZI CUMPĂTUL FATĂ DE El

Cum să evadezi de lângă copii...

... chiar şi atunci când eşti cu ei

Mai există o strategie pe care trebuie să o discutăm, înainte de a trece la ce trebuie să faci când eşti pe cale să-ţi pierzi cumpătul. Mă refer la a petrece mai puţin timp în compania copiilor sau, mai exact, să îţi planifici mai bine timpul pe care îl petreci cu ei.

Poate părea paradoxal, dar a lua puţină distanţă faţă de copiii tăi este o modalitate extrem de eficientă de a nu te mai lua de ei, din două motive:

1. Nu poţi să-ţi verşi nervii pe ei dacă nu te afli, până la urmă, în prezenţa lor. Pac! S-a rezolvat.

2. Faptul că pui o mică distanţă între tine şi ei te va ajuta să îţi potoleşti butoanele şi să nu mai fii atât de vulnerabil, ceea ce va avea darul să te calmeze mai repede după ce ţi-ai ieşit din minţi. Cu cât eşti mai provocat, cu cât îţi ieşi din fire mai frecvent sau mai intens, cu atât vei avea nevoie de mai mult timp şi spaţiu pentru tine.

Oricât de solide ar fi aceste argumente, e posibil să nu te fi convins încă. Ţine aproape.

Părinţii din ziua de azi petrec mai mult timp cu cei mici decât orice altă generaţie. Acest lucru este valabil chiar şi pentru acei părinţi care lucrează cu normă întreagă. La prima vedere, ideea asta de timp de calitate poate părea ceva bun, însă eu nu sunt atât de sigură. O legătură puternică şi flexibilă nu înseamnă neapărat să fiţi nedespărţiţi. Gândeşte-te la cei pe care îi iubeşti cel mai mult pe această lume, în afară de copiii tăi – soţul/soţia, fraţii, părinţii sau cei mai buni prieteni. Vrei să-ţi petreci fiecare minut cu ei? Vrei să îi ai în preajmă tot timpul, să te întrebe dacă ai nevoie să te ajute cu ceva sau dacă se pot alătura jocului tău? Dacă nu cumva sunteţi încă în faza lunii de miere, răspunsul este, cu siguranţă, NU. Dacă îţi doreşti să-i vezi în mod regulat, puteţi merge împreună într-o vacanţă, puteţi să vă plimbaţi sau să luaţi masa împreună, pentru că vrei, până la urmă, să ai parte şi de timp doar pentru tine, pe care să îl petreci cu alţi prieteni, sau doar pentru a fi singur cu gândurile tale, cu o carte bună sau cu hobbyul tău.

Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte relaţia noastră cu cei mici. Unii dintre noi trecem printr-o fază de lună de miere când aceştia sunt bebeluşi, lucru care, din fericire, se întâmplă să fie în momentul în care au nevoie de contact fizic frecvent cu un adult. însă, pe măsură ce copiii cresc, ei au nevoie să se distanţeze de noi atât din punct de vedere fizic, cât şi psihologic. Au nevoie de timp pentru a se cunoaşte pe ei înşişi, pentru a căpăta încrederea care poate veni numai dacă învaţă

să rezolve problemele pe cont propriu, fie că este vorba despre cum să-şi facă o cazemată dintr-o cutie de carton, fie să se împace după o ceartă cu un prieten,

un frate sau o soră. Totodată, copiii noştri au nevoie să petreacă timp şi cu alţi adulţi, pentru a învăţa cum să fie flexibili pe măsură ce se adaptează unor stiluri de comunicare, reguli şi aşteptări diferite.

Copiii noştri nu au nevoie ca noi să fim în permanenţă lângă ei. Acest tip de atenţie constantă poate deveni intruziv şi enervant. Mai degrabă, au nevoie să fim atenţi la nevoile lor, să observăm când sunt calmi şi fericiţi, când vor să fie lăsaţi în pace, când se frământă din pricina unor probleme pe care le pot rezolva singuri, şi când este nevoie să intervenim pentru a-i ajuta. Acest gen de reacţie grijulie ne cere să frânăm, să ne relaxăm şi să ne amintim că o relaţie solidă nu înseamnă un contact neîntrerupt.

înseamnă să observi de ce anume are nevoie copilul tău în acest moment, de ce anume ai tu nevoie, înseamnă să îţi laşi copiii să se descurce singuri de câte ori pot şi să ai grijă de tine cât de des poţi.

Să te distanţezi este esenţial şi pentru tine. Să îti faci timp pentru PrRB-uri te va ajuta să rămâi mai prezent şi mai răbdător atunci când vei fi din nou alături de copii. Da, vor exista întotdeauna momente în care nu va fi posibil să te distanţezi fizic de situaţie, fie pentru că nu te-ai gândit sau nu ai avut bani să angajezi o bonă, fie pentru că eşti blocat cu familia într-o cameră de hotel, pentru că afară toarnă cu găleata. Când te afli într-o astfel de situaţie, trebuie să găseşti o modalitate de a te relaxa

puţin. A nu ne lăsa prinşi în furtunile psihologice şi emoţionale ale copiilor noştri este o modalitate importantă de a menţine drama familiei la un nivel minim.

Nu îmi sări în cap! Nu spun că nu ar trebui să petreci deloc timp cu cei mici. Bineînţeles că nu. Spun doar că majoritatea părinţilor moderni – chiar şi cei care lucrează cu normă întreagă – greşesc atât de mult că se implică non-stop, încât ne rămâne foarte puţin spaţiu de manevră pentru a acţiona astfel încât să nu trăim cu teama că ne vom deteriora relaţia cu copiii.

Poate decizi să iei puţină distanţă faţă de copii când vezi că eşti deja de câteva zile cu nervii în pioneze, dar poate fi şi decizia deliberată de a face schimb cu partenerul sau cu cel care te ajută să-ţi creşti copilul în după-amiezile de weekend, astfel încât fiecare dintre voi să se bucure de timp liber în mod regulat. Oricare dintre aceste variante funcţionează pentru tine va fi cea bună, ideea este să-ţi facă plăcere, încearcă să nu îţi petreci timpul rezervat pentru tine făcându-ţi griji în legătură cu cei mici, cu rata la casă ori cu faptul că părul tău este din ce în ce mai fragil. Rostul ideii de spaţiu este să te calmezi, nu să te agiţi degeaba încă înainte de a te întoarce acasă.

CE SĂ FACI ATUNCI CÂND NU PETRECI DESTUL TIMP CU MICUŢII TAI

DEŞI MULŢI PĂRINŢI nu au suficient spaţiu în relaţia cu propriii copii, şi viceversa este valabilă. Faptul că nu petreci destul timp cu cei mici poate declanşa sentimente de ruşine, confuzie, regret sau vinovăţie, toate acestea reprezentând declanşatoare majore.

Poate că motivul pentru care nu petreci mai mult timp cu cei mici este programul de la serviciu, detaşarea militară sau un divorţ, ori poate ai probleme de sănătate fizică sau mintală. Oricare ar fi motivul, vor exista probabil o serie de factori declanşatori, de la stresul orelor de lucru prelungite la serviciu, la trauma războiului sau la provocările de natură logistică şi emoţională pe care le presupune încheierea unei relaţii, urmată de împărţirea custodiei copiilor. După cum am discutat anterior, toţi aceşti factori declanşatori pot avea un impact negativ asupra relaţiei cu micuţii tăi, chiar dacă nu pare aşa la prima vedere.

Dacă te simţi vinovat din cauza faptului că nu îţi vezi copiii mai des, este posibil să simţi o presiune mai mare de a face ca fiecare moment să fie perfect şi te poţi culpabiliza şi mai mult dacă îţi pierzi cumpătul în puţinul timp pe care îl ai la dispoziţie alături de ei. Mai târziu, vom vorbi mai pe larg despre ce ai de făcut când simţi că eşti pe cale să izbucneşti, dar, între timp, vreau să ţii minte următorul lucru: toate aceste probleme sunt cât se poate de reale şi sunt întâlnite frecvent la cei care nu petrec timp alături de copiii lor în mod regulat. Cu siguranţă, nu eşti singurul aflat în această situaţie.

Dacă ai un oarecare control asupra programului tău, fă tot posibilul să petreci mai mult timp cu cei mici. în caz contrar, încearcă să iei legătura cu ei prin orice mijloace poţi – apelurile video sunt o opţiune foarte bună pentru copiii mai mici, iar mesajele text funcţionează bine dacă ai copii mai mari ca vârstă. Scrisorile fizice pot avea un impact deosebit: copiii adoră să le primească, putând să le recitească ori de câte ori vor simţi nevoia să se conecteze cu tine. Nu uita nici să exersezi PrRB-urile atunci când nu eşti lângă copii. Această grijă faţă de tine însuţi te va ajuta să fii cât se poate de calm, prezent şi conectat în prezenţa lor.

Ce îţi cer eu să faci – în toată această carte şi mai ales în acest capitol – necesită o schimbare fundamentală în abordarea ta faţă de tine însuţi şi faţă de parenting. Este vorba despre crearea unor obiceiuri şi rutine noi, despre găsirea unui echilibru nou şi despre încrederea că, atunci când le oferi copiilor mai mult spaţiu, aceştia vor intra în jocul tău. Nu este uşor, dar merită efortul.

Ce înseamnă, de fapt, să pui spaţiu între tine şi copii

Deşi este posibil să te afli fizic în prezenţa copiilor, dar să nu le dai atenţie, a face acest lucru nu este deloc uşor. Cei mici fac orice ca să ne capteze atenţia şi, chiar şi atunci când nu vor atenţia noastră, boacănele pe care ei le fac ne scot din minţi. Oricum ar fi, este foarte puţin probabil să obţii spaţiul de care ai nevoie, asta dacă nu cumva ieşi din casă între timp. Iată câteva strategii care îţi pot fi de folos:

* **Lăsă-i pe alţii să aibă grijă de copiii tăi.** Ia în calcul bone, bunici, mătuşi şi unchi, cei mai buni prieteni, fraţi mai mari, reprezentanţi ai serviciilor de îngrijire a copilului şi educatori. Atât timp cât ai încredere în ei, totul este bine. Dacă nu îţi permiţi un astfel de ajutor, fii tu cel care întreabă sau alătură-te unui grup de babysitting în comun – puteţi face cu schimbul pentru a-i îngriji pe cei mici.

* **Du-i pe copii la întâlnirile pentru joacă şi permite-le altor părinţi să-i aducă pe micuţii lor la joacă, la tine acasă.** Din diverse motive, s-au dus vremurile când copiii veneau de la şcoală, apoi mergeau să se joace cu ceilalţi copii din cartier, până la cină. (Off!) în zilele noastre, programăm întâlniri pentru joacă. Aceste întâlniri sunt fantastice, dar, dacă

nu îţi place să petreci timp cu ceilalţi părinţi (e minunat însă dacă îţi place această companie), poţi să stabileşti din timp dacă pot sau nu să participe şi părinţii. Confirmă din timp acest plan cu părintele în cauză, astfel încât toată lumea să ştie la ce să se aştepte, şi, de fiecare dată când copilul tău este invitat, oferă-te să fii şi tu gazdă.

★ **Lasă-ţi copiii la antrenamente.** Nu este nevoie să priveşti de pe margine decât dacă îţi place sau vrei să socializezi. (Dacă îţi place să socializezi, ia-ţi un scaun şi o cafea şi pregăteşte-te să nu-i acorzi nicio atenţie copilului tău. Nu comenta, nu lăuda şi nu încuraja. în schimb, stai de vorbă cu prietenii tăi.) Dacă simţi nevoia să te conectezi cu Brigada ta, nu zăbovi mai mult de 10 minute. Altfel, salută-l pe antrenor sau pe instructor, apoi şterge-o. Du-te la o plimbare, găseşte- ţi ceva de făcut sau bucură-te, pur şi simplu, de puţină linişte în maşină.

★ **Partajează maşina cu alte persoane.** Asigură-te că pentru asta îţi alegi prieteni care nu întârzie tot timpul.

★ **Acceptă ajutorul.** Nici nu ştiu de câte ori am auzit părinţi refuzând oferte sincere de ajutor. Am făcut-o şi eu, din diverse motive pe care nu mi le mai amintesc, dar care, în mod clar, păreau rezonabile la momentul respectiv. Nu face asta. Dacă cineva în care ai încredere se oferă să îţi ia copiii pentru o oră, o zi sau un weekend, *acceptă ajutorul.*

Cum sa ai spaţiu doar pentru tine, chiar şi atunci când eşti cu cei mici

Oricât de mult te-ai strădui să pui spaţiu între tine şi copiii tăi, nu va fi întotdeauna posibil sau de dorit să o faci. Vei fi cu ei şi vei dori ca timpul petrecut împreună să fie cât mai plăcut cu putinţă. Doar pentru că eşti însă fizic lângă copiii tăi nu înseamnă că trebuie să interacţionezi cu ei în fiecare secundă. Abilitatea de a decide în mod conştient dacă să te iei sau nu la harţă cu ei reprezintă un pas important în păstrarea calmului. Iată câteva strategii pentru a obţine un pic de spaţiu atunci când sunteţi împreună:

M **Acordă atenţie copiilor sau ignoră-i, una din două.** După cum m-ai auzit spunând de mai multe ori, *multitasking-vX* în prezenţa copiilor este frustrant pentru ei şi stresant pentru tine, sporind şi mai mult probabilitatea ca tu să izbucneşti. Dacă vrei sau ai nevoie să faci ceva în absenţa copiilor, dă-le o jucărie, o carte sau un joc, iar apoi *lasă-i singuri.* Fă-ţi treaba, citeşte-ţi cartea sau găteşte, rezistând tentaţiei de a comenta sau de a-i întreba ce fac. Când eşti gata să interacţionezi din nou cu ei (sau când devine clar că au nevoie de tine), închide calculatorul, pune deoparte telefonul şi reveniţi la jocul de parenting. Dacă ai în grijă bebeluşi şi copii foarte mici, poţi începe să îi pregăteşti încă de pe acum. Ai fi surprins de cât de mult timp se

pot distra micuţii singuri, dacă li se dă ocazia, cu nişte cuburi sau mingi.

★ **Lasă-i să aştepte.** Acest lucru pare evident, dar este ceva ce dă bătăi de cap multor părinţi. Dacă pregăteşti cina, plăteşti facturile sau vorbeşti la telefon şi vine copilul să te întrebe sau să îţi ceară ceva, nu încerca să te ocupi de ambele lucruri în acelaşi timp. în schimb, spune-i ceva de genul: „Te rog să aştepţi, termin într-o clipă.” Aproape sigur că nu te vor auzi prima dată, aşa că nu ezita să repeţi de 15 ori. S-ar putea să se enerveze, dar se vor obişnui şi, cu siguranţă, vor supravieţui. A învăţa să fii răbdător şi să-ţi aştepţi rândul este o abilitate importantă în viaţă, aşa că pune-i la treabă din timp.

* **Nu-i da unui copil fericit îngheţată.** Acesta este unul dintre sfaturile mele de parenting preferate, l-am preluat de la actorul Jack Black. Dacă puiul tău este fericit, lasă-l în pace. Nu te băga în jocul lui, în temele lui, în castelul lui de nisip sau în orice altceva face. Rezistă impulsului de a-l lăuda, de a-i pune întrebări sau de a-i oferi ajutor. Bucură-te de oportunitatea de a avea un pic de timp liber, va avea oricum nevoie de tine în curând.

* **Tolerează plictiseala copiilor tăi, ca ei să înveţe să facă acelaşi lucru.** A te plictisi face parte din viaţă, aşa că cei mici ar putea la fel de bine să înveţe cum să se descurce cu plictiseala încă de pe acum. Plictiseala lor nu este o problemă pe care

trebuie să o rezolvi tu şi, cu cât consumi mai multă energie încercând să-i distrezi, cu atât vei deveni mai stresat sau mai enervat, şi amândoi ştim cum se va termina asta. Iată câteva răspunsuri posibile la cuvintele „Sunt plictisit.”: „Mulţumesc pentru că mi-ai spus!”

„Dacă vrei ceva de făcut, poţi oricând să-ţi faci ordine în cameră/să duci gunoiul/să hrăneşti câinele/(inserează aici sarcina aleasă).”

„Găseşti tu ceva de făcut.”

„Eu sunt mama/tata. Mă bucur să te cunosc!”

★ **Lasă-i să se descurce singuri.** A te ocupa de fiecare dintre solicitările copiilor tăi va fi obositor. Este şi mai obositor dacă ai un copil care cere ajutor în momentul în care lucrurile devin doar un pic mai dificile pentru el. Rezistă impulsului de a interveni imediat, dă-le de înţeles copiilor că eşti acolo şi lasă-i să se descurce singuri câteva minute. Vei fi surprins de cât de des reusesc să deschidă borcanul sau să-şi lege şireturile, ori să-şi găsească singuri păpuşa preferată, atunci când le acorzi un minut.

* **Rezistă impulsului de a arbitra fiecare ceartă.** Fie că este vorba despre o ceartă între fraţi sau despre o ciorovăială între prieteni, respiră adânc înainte de a te implica. Nu toate neînţelegerile necesită implicarea părinţilor, mai ales dacă eşti deja nervos din orice alt motiv. Da, vei dori să îi înveţi pe cei mici abilităţi şi strategii de rezolvare a conflictelor, dar trebuie, de

asemenea, să le oferi spaţiul necesar pentru a se descurca singuri.

* **încearcă să nu iei personal boacănele copilului tău.** Acest lucru poate fi dificil, deoarece sunt puţine lucruri în viaţă care să fie la fel de personale pentru noi cum sunt copiii noştri. Chiar dacă cel mic te priveşte direct în ochi în timp ce-şi aruncă pe jos fasolea verde, chiar dacă adolescentul tău ţipă că te urăşte, cu o vigoare pe care nu ţi-ai fi imaginat-o niciodată, aminteşte-ţi că *nu are legătură cu tine.* Comportamentul copiilor tăi are legătură mai degrabă cu ceea ce se întâmplă în creierele lor încă în curs de dezvoltare decât cu tine. Dacă încerci să vezi puţin în perspectivă situaţia, vei reuşi să îţi păstrezi calmul. Inspiră, expiră şi las-o baltă.

★ **Nu intra într-o luptă pentru putere.** Spune *da* atunci când poţi, spune *nu* atunci când trebuie, dar Nu Te Băga. Ignoră cicăleala şi văicăreala. Nu te lăsa atras în negocieri şi nu da atenţie insultelor sau ameninţărilor. Bagă-ţi degetele în urechi, dacă trebuie. în cazul în care copiii tăi vin la tine cu un argument calm şi rezonabil, atunci te poţi răzgândi, dacă vrei. în caz contrar, răspunsul tău este: „Ai întrebat, ţi-am răspuns.”, lucru care poate fi prescurtat cu „întrebat, răspuns”. Cu cât învaţă mai repede că şmecheriile lor nu ţin cu tine, cu atât mai mult vor înceta.

★ **Prefă-te că sunt copiii altcuiva.** Copiii altora sunt adorabili (de cele mai multe ori), şi asta nu neapărat pentru că efectiv sunt mai drăguţi sau mai cuminţi decât ai noştri, ci pentru că ne este

nouă mai uşor să păstrăm distanţa şi să avem această imagine despre ei atunci când nu suntem responsabili pentru ei. Nebuniile lor nu sunt din vina noastră, comportamentul lor nu reflectă proasta creştere ce ne revine nouă sau nu are legătură cu sentimentul nostru de succes şi de eşec. Degetele lor şi butoanele noastre nu se potrivesc. Dacă poţi să te prefaci că sunt copiii altcuiva, atunci este mult mai puţin probabil ca ei să îţi apese butoanele prin comportamentul pe care îl au.

★ **Nu îţi asuma responsabilitatea pentru fericirea lor.** Nu este treaba ta să-ţi faci copiii fericiţi. Este treaba ta să te asiguri că sunt în siguranţă şi să îi ajuţi să se maturizeze şi să devină adulţi cât se poate de funcţionali.

Bună parte din asta constă în a-i învăţa cum să experimenteze şi să se descurce cu o varietate de emoţii, inclusiv cu cele neplăcute. A le permite copiilor tăi să îşi îmbrăţişeze trăirile fără ca tu să te laşi copleşit de ele şi fără să te simţi responsabil să le rezolvi este o modalitate eficientă de a te detaşa puţin de haosul pe care acestea îl provoacă. Fii alături de copiii tăi şi oferă-le alinare dacă au nevoie de tine, dar nu uita că nu este nimic greşit în a te simţi rău – va trece.

★ **Ţine minte această mantră:** Nu mă atrageţi în ciorovăielile voastre, nu mă bag.

Sper că te-am convins până acum de faptul că a le dedica mai puţin timp şi energie copiilor tăi poate fi benefic atât pentru ei, pentru că îi ajută

să se dezvolte, cât şi pentru tine, pentru că vei reuşi să nu-ţi mai pierzi cumpătul atunci când eşti cu ei. Având la braţ o libertate nou descoperită şi un angajament serios faţă de PrRB-uri, ar trebui să te afli pe drumul cel bun al

probabilităţii tot mai scăzute de a-ţi mai pierde cumpătul. Chiar şi aşa, îţi vei pierde în continuare cumpătul, motiv pentru care cartea nu se termină aici.

CAPITOLUL 8

Ce aşteptai de mult: cum anume să nu îţi pierzi cumpătul

Observă

la o pauză

Fă orice altceva, la propriu

în sfârşit, iată-ne ajunşi aici!

Pe tot parcursul acestei cărţi, am explorat cum arată crizele tale, care sunt cauzele acestora şi moduri în care să le prevenim. Am vorbit despre creierul şi sistemul tău nervos şi

despre felurile în care butoanele tale devin mai mari, mai luminoase şi mai sensibile atunci când eşti provocat. Am trecut în revistă gama de evenimente şi de experienţe care te pot provoca şi ai înţeles cum te pot face acestea vulnerabil în faţa comportamentelor copiilor tăi. Dispui de o mulţime de PrRB-uri (strategii) pentru a-ţi menţine butoanele cât mai mici şi mai discrete posibil, şi sper că te-am convins că un pic de spaţiu între tine şi copii este benefic pentru toată lumea.

Toată treaba asta cu butoanele şi factorii declanşatori are rolul de a preveni izbucnirile, ori de câte ori este posibil. Cu toate acestea, din când în când, vei mai ajunge în punctul de a răbufni sau vei face o criză de nervi în toată regula.

Ce pot să spun? Se mai întâmplă lucruri de genul ăsta.

Chiar se mai întâmplă.

Se întâmplă să fiu trezită la 2 dimineaţa de un copil care orăcăie, de o mâţă care vomită sau de gândurile mele afurisite, şi să nu pot adormi la loc, iar a doua zi să fiu prea frântă ca să funcţionez. Se întâmplă ca un prieten să primească un diagnostic îngrozitor, ca eu să pierd un posibil contract pentru o carte, ca un alt şofer să-mi izbească maşina, din spate. Se întâmplă pentru că te debarasezi greu de vechile obiceiuri adânc întipărite în creier. De parcă limba mea maternă este să mă răstesc la copiii mei şi, chiar dacă mi-am stors creierii ca să învăţ o limbă nouă, mă întorc la cea maternă din când în când. Se întâmplă pentru că,

uneori, crizele pe care le am de înfruntat în viaţă depăşesc toate abilităţile mele de a le face faţă şi, cu tot sprijinul şi autocompasiunea de care am parte, butoanele mele vor continua să strălucească mai ceva decât o instalaţie de Crăciun. Se întâmplă şi pentru că, uneori, fiicele mele găsesc un buton nou-nouţ, unul despre care niciuna dintre noi nu ştia că există, şi apasă, şi apasă şi, ei bine, iată-mă din nou în bucătărie, sprijinindu-mă de blat, respirând şi încercând din răsputeri să nu izbucnesc.

Probabil că acelaşi lucru ti se întâmplă şi tie. Din fericire, eşti pregătit să faci o schimbare. Lucrurile vor arăta altfel data viitoare, căci, indiferent cât de urât va suna asta, vei reuşi să nu mai urli la copiii tăi. (Din păcate, este puţin probabil ca ei să-ţi răspundă în acelaşi fel prea curând). Nu uita de FART – *Feelings, Automatic, Reactive, Toxic* – Emoţii, comportament Involuntar, Reactiv, Toxic. Data viitoare când simţi că îţi pierzi cumpătul, pune jos telefonul, lasă copiii şi petrece 30 de minute transpirând pe bicicleta eliptică.

O, dacă ar fi aşa uşor!

Aşa cum ştim tu şi cu mine, alături de orice alt părinte de pe planetă, strategiile PrRB pe care le-am descris în această carte par simple, dar nu sunt întotdeauna uşor de aplicat. Poate fi incredibil de greu să găseşti timpul, spaţiul, energia şi sprijinul necesare pentru a avea grijă de tine, mai ales dacă nu eşti obişnuit cu asta.

Totuşi, PrRB-urile tale merită timpul şi energia limitate de care dispui, întrucât acestea

(a) vor reduce, în primul rând, probabilitatea ca tu să fii provocat şi (b) vor creşte, cu siguranţă, capacitatea ta de a-ţi da

seama că eşti provocat, oferindu-ţi posibilitatea de a te opri, de a te calma puţin şi de a alege să alegi să faci orice altceva în afară de a-ţi pierde cumpătul.

Iar aceasta este, dragă cititorule, strategia ta *número uno* atunci când te vei trezi că îţi pierzi cumpătul faţă de copiii tăi: Observă, Ia o pauză şi Fă Orice Altceva, la Propriu.

Nu este ceva sofisticat sau complicat, şi e bine, pentru că nu ai nevoie de aşa ceva. Ai nevoie de ceva realizabil şi eficient. Ai nevoie de ceva ce chiar poţi implementa atunci când nu mai ştii ce să faci. Chiar poţi face asta.

Există un milion de mutări pe care le poţi face în parenting, astfel încât să nu-ţi ieşi din minţi faţă de copiii tăi, iar oamenii se agaţă adesea de Alegerea Celei Mai Bune Opţiuni Posibile. Veşti bune! Orice lucru care se dovedeşte mai bun decât ieşitul din minţi este Cea Mai Bună Opţiune Pentru Moment. Să faci altceva este partea uşoară. Să ajungi în starea de spirit potrivită pentru a face altceva este partea cea mai grea, aşa că vom încerca să o uşurăm cât putem de mult. Totul se rezumă la a observa, a lua o pauză şi la a face efectiv altceva, prin urmare, să aprofundăm.

Observarea

A observa este superputerea ta. La sfârşitul zilei, la nervi, atunci când eşti la limită, observarea este alegerea potrivită. Dacă nu observi că eşti pe cale să îţi sară muştarul, nu

poţi alege să nu o faci. Dacă nu observi că mai ai puţin şi începi să ţipi, nu poţi alege să taci din gură. Observarea înseamnă conştientizare, iar conştientizarea înseamnă control.

Este o practică puternică în simplitatea ei, dar nu una uşoară. Nu mă înţelege greşit, nu este greu să observi apusul soarelui strălucind la orizont în timp ce tu te relaxezi pe plajă, iar copiii se joacă fericiţi în nisip. Este uşor să observi cuvintele dintr-un articol de revistă interesant. Este uşor să fim constienti de ceea ce se întâmplă în interiorul nostru şi în jurul nostru, atunci când facem un singur lucru odată şi nu suntem provocaţi, iar cortexul nostru prefrontal (Centrul de Observare din creierul nostru) funcţionează la maximum.

De asemenea, este uşor să observăm un copil care ţipă sau un telefon care bâzâie, dar asta nu înseamnă, de fapt, să observi, ci să reacţionezi. Dacă vrem să fim pretenţioşi, o putem numi Observare Reactivă. Un stimul extern îţi atrage atenţia şi probabil că te provoacă în timpul acestui proces. Acest scenariu al observării reactive/captării atenţiei ne însoţeşte începând din momentul în care ne-am trezit şi favorizează pierderea cumpătului. *Single-tasking-xA* este un început foarte bun pentru a combate enervarea.

în momentul în care suntem provocaţi, creierul nostru amplifică reacţia „luptă/fugi/rămâi nemişcat/izbucneşte”. Sistemele noastre limbice (copiii noştri

interiori) se declanşează, iar cortexul nostru prefrontal (partea adultă a creierului nostru) se închide. Sistemele noastre nervoase ne pregătesc să ne mişcăm rapid, chiar şi ca răspuns la ameninţări emoţionale şi psihologice care nu necesită o reacţie fizică. Şi astfel, iată-ne agitaţi şi nervoşi, gata să trecem la acţiune, dar fără o ţintă anume. Fie că ne dăm sau nu seama, am trecut de la modul de observare la modul de reacţie, butoanele sunt pregătite şi gata să fie apăsate. în clipa în care copilul #1 începe să arunce nisip spre copilul #2, avem ţinta pe care sistemul nostru nervos o căuta, aşa că trecem la acţiune şi – gata! – ne pierdem cumpătul.

CUM SĂ OBSERVI CĂ EŞTI PE CALE SĂ ÎŢI PIERZI CUMPĂTUL

»

Rostul observării este să te opreşti în momentele tensionate. în mod ideal, îţi vei da seama că eşti pe cale să îţi pierzi cumpătul înainte ca asta să se întâmple, dar adevărul este că te poţi opri în orice moment al unei crize de nervi, chiar şi în toiul ei. Cele mai multe izbucniri au loc, de fapt, în etape pe care neurologul şi scriitorul Dan Siegel le numeşte astfel: Provocare, Tranziţie, Imersiune şi Revenire.

ETAPA 1: PROVOCARE. Ceva te provoacă. Poate fi vorba despre o zi în care ai fost atins din greşeală de prea mulţi oameni, într-un parc de

distracţii aglomerat, despre comemorarea morţii tatălui tău, despre ştirile cu privire la un dezastru natural sau despre un comentariu nepotrivit pe care l-a făcut un alt părinte pe terenul de joacă, după ore. Poţi fi provocat din cale- afară sau foarte puţin. Poţi fi provocat pentru câteva minute sau câteva ore. Poţi fi conştient că eşti un t J J buton ambulant, aşteptând să fie apăsat, sau poate că nici nu ştii asta. Indiferent cum ar fi, eşti provocat.

Dacă acorzi atenţie semnalelor pe care le ai (aşa cum am discutat în Capitolul 3), îţi vei da seama că eşti provocat. Pentru fiecare dintre noi există moduri specifice în care se comportă mintea şi corpul nostru atunci când ni se aprind butoanele. Poate fi vorba de anumite gânduri care apar atunci când eşti anxios sau de o durere în umărul care începe să îţi pulseze de fiecare dată când eşti stresat. Poate fi un ton al vocii anume, pe care observi că îl ai. De exemplu, eu le răspund fetelor mele cu propoziţii scurte, sacadate, iar în momentul în care răspund „OK” la tot ce spun ele, mai am aproximativ trei secunde până să-mi pierd cumpătul. Semnalele fiecăruia dintre noi pot fi diferite, iar ale tale pot fi de-a dreptul bizare, dar nu-ţi face griji în privinţa asta. Nu trebuie să le schimbi sau să le repari, ci trebuie doar să le depistezi şi să ţii cont de ele.

ETAPA 2: TRANZIŢIE. La un moment dat, butonul tău este apăsat, cel mai probabil, de către copilul tău. Acesta este începutul etapei de tranziţie, când treci de la Numi Pierd Cumpătul la îmi

Pierd Cumpătul. Acesta este momentul în care sistemul tău nervos este provocat, căutând un singur motiv de „luptă, fugi sau izbucneşte”. S-ar putea să te simţi uşor agitat sau poate că îţi ieşi din fire. Există mai mulţi factori care pot influenţa cât de mult timp rămâi în faza de tranziţie, inclusiv cât de provocat eşti, cât de tare şi de rapid îţi sunt apăsate butoanele, precum şi modul în care reacţionezi. E posibil să treci de la zero la furie extremă în doar câteva secunde, dar dacă poţi observa că ţi se apasă pe butoane şi îţi aminteşti să respiri, să ieşi afară sau să cânţi melodia ta preferată de la Bruce Springsteen, s-ar putea să nu ajungi niciodată la stadiul de imersiune, ceea ce e un lucru bun.

ETAPA 3: IMERSIUNE. Acesta este doar un cuvânt sofisticat pentru A-ţi Pierde Cumpătul. Este un cuvânt potrivit, întrucât imersiunea presupune să te cufunzi în ceva şi să nu mai fii atent, adică opusul observării. Sistemul tău nervos este în plină criză de nervi, iar tu izbucneşti. Eşti copleşit de sentimente puternice, reacţionezi automat, iar comportamentul tău este toxic. Chiar dacă ştii că ţipatul, trântitul şi aruncatul cu telecomanda înrăutăţesc lucrurile, odată ce ai început, este greu să te opreşti. Asta deoarece creierul tău de adult (CPF) s-a deconectat, iar copilul (sistemul limbic) a preluat controlul. Şi, după cum ştim cu toţii, copiii iau decizii nu tocmai inspirate.

ETAPA 4: REVENIRE. în cele din urmă, vei obosi, sau

partenerul tău de parenting îţi va sugera blând că ai nevoie de o pauză (moment în care, probabil, vei reacţiona neaşteptat de urât înainte de a ieşi din cameră), ori vei vedea faţa înlăcrimată şi îngrozită a copilului tău şi vei fi cuprins de vină şi ruşine, aşa încât te vei opri. Acesta este începutul fazei de revenire, care, în cele mai bune circumstanţe, se întâmplă atunci când te aduni şi te reconectezi cu propriul copil. Este un moment dificil, deoarece butoanele tale vor fi încă foarte vulnerabile, ceea ce înseamnă fie că te vei aduna, fie că vei izbucni din nou. în Capitolul 9 vom vorbi mai mult despre ce trebuie să faci în timpul fazei de revenire, astfel încât să nu-ţi pierzi cumpătul din nou.

CUM SĂ DEVII MAI BUN LA OBSERVARE

Observarea este cheia pentru a întrerupe ciclul pe care l-am menţionat mai sus. *Să observi înseamnă să te trezeşti la realitate.* Este posibil să fi avut momente în care ţi-ai dat seama că eşti pe cale să izbucneşti urât în faţa copiilor tăi şi ai reuşit să faci altceva în schimb. Problema este că totul poate fi atât de imprevizibil. Sunt zile când avem totul sub control şi zile în care o luăm razna – niciodată nu ştii ce fel de zi vei avea. E ceva normal când vine vorba despre copiii noştri şi despre creierele lor pe jumătate dezvoltate, dar nu şi pentru noi. Exersarea acelor PrRB-uri te va ajuta să te controlezi înainte de a izbucni. Când nu suntem obosiţi

sau cufundaţi în telefoane, de exemplu, avem mai multe şanse să fim conştienţi de ceea ce facem. Din acest punct, poţi deveni şi mai bun în a observa când eşti provocat. Observarea este întotdeauna o opţiune. Este o abilitate pe care ţi-o poţi perfecţiona. înseamnă să observi ce se întâmplă, mai degrabă decât să te laşi atras în ce se întâmplă. Să luăm ca exemplu umerii. Ani buni am umblat cu umerii ridicaţi până la urechi, chiar şi atunci când nu mă simţeam încordată. Acum, sunt atentă la umerii mei şi îi relaxez. Un simplu gest ca acesta este suficient pentru a-mi reduce stresul, chiar şi numai un pic. Adaugă suficiente astfel de mici momente în care observi lucruri, şi poţi avea o zi mult mai uşoară.

Mult prea mulţi oameni îşi petrec întreaga viaţă la mila oricărui lucru care se întâmplă să le atragă atenţia, fără să îşi dea seama că au capacitatea de a

nu musca momeala. De fiecare dată când ne dăm seama că ne-am pierdut în gânduri sau suntem inundaţi de emoţii, putem alege să facem un pas înapoi şi să privim spectacolul, mai degrabă decât să participăm în rolul principal.

Aşa cum se întâmplă cu oricare altă abilitate, cheia pentru a deveni mai bun la observare este exerciţiul. Exersează acţiunea de a observa ca şi cum sănătatea ta mintală ar depinde de asta, pentru că, ei bine, chiar aşa şi este. Cu cât faci mai des un pas în spate şi ai o oarecare perspectivă, cu atât capacitatea ta de observare se va îmbunătăţi. Reţelele neuronale din creierul tău care te ajută să observi vor deveni mai puternice, mai flexibile şi mai conectate, ori de câte ori le activezi.

în cele din urmă, creierul tău va trece implicit la observare, înainte ca tu să bagi de seamă. Acele PrRB- uri sunt un punct de pornire excelent. De exemplu, primul pas către practicarea gratitudinii este să îţi dai seama cât de supărat şi de nerecunoscător te simţi în prezent. Nu poţi alege să încetineşti dacă nu observi cât de repede te mişti.

Zilele trecute, eram blocată în trafic şi urma să întârzii la o întâlnire. Am observat că deveneam din ce în ce mai nervoasă, aşa că am încercat să renunţ la gândurile negative, dar n-am reuşit. Continuau să îmi vină în minte. Aveam nevoie de ceva imediat şi concret pe care să mă concentrez, aşa că am ales luminile de frână, cercurile de lumină roşie aliniate în faţa mea. Faptul că am ieşit din mintea mea –

chiar dacă numai pentru o clipă – şi mi-am fixat atenţia pe ceva aflat în afara gândurilor mele m-a ajutat să observ că eram chiar în fata clădirii unde trebuia să ajung. Eram atât de ocupată cu nervii din trafic, încât aproape că am ratat să virez.

Chiar dacă observarea este un pas esenţial spre calmare, nu aştepta momentele stresante pentru a începe să exersezi. Acelea sunt crize şi este incredibil de dificil (dacă nu chiar imposibil) pentru creierul nostru să înveţe ceva nou în mijlocul unei crize, începe atunci când este uşor, când nu ai de-a face cu emoţii puternice, cu gânduri confuze sau cu acei copii care se plâng din orice. Exersează observarea atunci când stai în pat, când îţi bei cafeaua sau când rămâi în maşină timp de două minute, după ce ai lăsat copiii la scoală. Cu cât observi mai des atunci când îti este uşor, cu atât mai la îndemână îţi va fi să faci acest lucru în momentele dificile.

CE TREBUIE SĂ OBSERVI ATUNCI CÂND NU EŞTI SIGUR CU PRIVIRE LA CE SĂ OBSERVI

Deşi este adevărat că poţi observa în mod intenţionat orice, opţiunile pot părea copleşitoare, aşa că le voi restrânge eu pentru tine. încearcă să observi ceva care se întâmplă efectiv în momentul prezent, de preferinţă ceva care nu te provoacă. Dacă te afli undeva în faza

de tranziţie sau de imersiune, concentrează-te pe tot ce poţi vedea, simţi, gusta, auzi sau mirosi. Ieşi din mintea ta, iar conectarea cu lumea fizică te va calma. Dacă eşti provocat sau încerci să obţii nişte informaţii despre factorii declanşatori, cea mai bună soluţie este să îţi observi gândurile, sentimentele, senzaţiile corporale sau comportamentele. Iată câteva sugestii:

★ **Observă-ţi gândurile.** La ce te gândeşti? Eşti agitat din cauza unui termen-limită de la serviciu? Eşti îngrijorat de tuşea persistentă a copilului? îţi reaminteşti în mod obsesiv o interacţiune de toată jena cu un prieten? Nu trebuie să găseşti răspunsuri sau să repari ceva, scopul este să îţi dai seama că te gândeşti şi că poţi alege dacă vrei sau nu să continui să faci asta.

★ **Observă-ti emoţiile.** Cum te simţi? Stresat? Speriat? Anxios? Furios? Indiferent cât de intense sau de neplăcute sunt emoţiile tale, fă tot posibilul să îţi aminteşti că acestea nu durează o veşnicie. Toate au un început, un punct culminant şi un sfârşit, iar tu trebuie doar să rezişti până când vor trece. în plus, orice emoţie este OK (pe cuvânt!), dar nu orice comportament este OK, iar faptul că observi ce simţi este primul pas spre a nu reacţiona în mod nesăbuit.

★ **Observă ce se întâmplă în corpul tău.** Ţii umerii prea mult ridicaţi? Ai spatele încordat mai ceva

decât un elastic de cauciuc pe punctul să se rupă? Te doare ceva? îţi vâjâie capul? Poate reuşeşti să îţi schimbi poziţia, să laşi umerii jos, să faci nişte exerciţii de stretching rapide sau să iei un ibuprofen. De asemenea, este posibil să nu poţi face absolut nimic în privinţa asta, dar, dacă nu observi, în primul rând, ce se întâmplă în corpul tău, nu vei putea rezolva ceea ce te deranjează. Astfel, vei fi doar încordat şi vei avea dureri, vei fi nervos şi gata să izbucneşti.

★ **Observă ce faci.** Este o nebunie să ne gândim că am putea face un lucru fără să fim conştienţi, dar creierul nostru trece pe pilot automat ori de câte ori poate, pentru a-şi conserva resursele şi energia. Imaginează-ţi cum ar fi să ne gândim în mod conştient la fiecare mişcare pe care trebuie să o facem pentru a urca nişte trepte. Ne-ar lua o veşnicie, iar în momentul în care am ajunge sus, am fi epuizaţi. Acesta este motivul pentru care suntem capabili să intrăm în parcarea de la serviciu fără să ne amintim că am condus până acolo. A face mai multe lucruri simultan şi a te stresa din cauza asta nu pare să fie cel mai bun lucru de pe lume, aşa că ia-ţi un minut de respiro şi observă ce faci.

★ **Observă-ţi respiraţia.** Dacă eşti într-atât de încordat, încât nu-ţi poţi aminti ce anume ar trebui să observi, doar respiră. A respira şi a-ţi observa respiraţia reprezintă o modalitate uşoară şi eficientă de te detaşa un pic de haos. încetineşte-ţi respiraţia, numără-ţi inspiraţiile şi

expiraţiile sau inspiră adânc de trei ori. Pur şi simplu, respiră.

încă ceva: există un motiv pentru care atât de mulţi oameni se străduiesc din greu să îşi ia gândul de la ceea ce se întâmplă în jur. Uneori, realitatea e urâtă, iar momentul prezent este cât se poate de nasol. Gândurile noastre par nebuneşti, ce simţim e înspăimântător, corpul nostru nu mai este ceea ce era odată, iar viaţa este grea. Nu e deloc distractiv. Lasă să treacă. Nu mai încerca să repari lucrurile sau să te grăbeşti să treci la pasul următor.

încearcă să nu te judeci sau să devii frustrat. Astfel de reacţii sunt inutile şi contraproductive şi este mai probabil să te încordeze în loc să te calmeze. Orice ar fi, va trece. între timp, încearcă puţină autocompasiune (mai multe despre asta, în Capitolul 9) şi fă tot ce poţi ca, pe viitor, să îţi fie mai uşor să observi.

Nu există o scurtătură pentru a observa; fie eşti conştient de ceea ce se întâmplă în tine şi în jurul tău, fie te învârţi în haos. Totuşi, există câteva trucuri care pot face ca acest lucru să fie mai uşor şi să ai mai multe şanse să îţi dai seama când te pierzi în propriile gânduri. Să încetineşti este un început bun. Nu este imposibil să observi când te grăbeşti, dar e o provocare. Şi reducerea zgomotului poate ajuta. Zgomotul de fundal – fie că este de la radio, de la televizor sau de la altceva – îţi distrage atenţia. Este mai uşor să observi ce se întâmplă în interiorul şi în jurul tău dacă faci un singur lucru odată. Dacă mintea ta este uşor

de distras, menţine-o concentrată descriind cu voce tare ceea ce faci efectiv.

Categoric, este mult mai util să ai anumite obiecte care să îţi amintească faptul că trebuie să redevii prezent. Orice lucru care îţi aduce atenţia înapoi la momentul prezent va funcţiona. Ţine o pietricică în buzunar şi vei vedea cum senzaţia fizică pe care o ai când o atingi îţi poate oferi ceva pe care să te concentrezi. Poartă o brăţară cu mărgele (numită uneori *mala),* care să îţi amintească să respiri. Scrie-ţi

aşa-zisele PrRB-uri preferate pe un bileţel autocolant sau fă o listă cu lucrurile de observat pe care să o ţii pe frigider.

Pune iconiţe, tablouri sau fotografii care îţi dau o stare de bine, în locuri unde mai mult ca sigur nu îţi va fi uşor să le observi. (O prietenă a lipit o fotografie cu micuţii ei, care surprindea un moment fericit şi calm, în interiorul dulapului din bucătărie, astfel încât să o poată privi ori de câte ori îi venea să răbufnească.)

Poţi observa ce se întâmplă în orice moment al procesului şi, de îndată ce o faci, înseamnă că eşti pregătit să iei o pauză. Observarea şi pauza sunt cel mai uşor de făcut în timpul fazelor de provocare şi de tranziţie; când poţi să te trezeşti şi să îţi dai seama că butoanele tale sunt uriaşe şi super-apăsabile, sau că sunt apăsate în mod activ, iar tu eşti pe cale să faci o criză de nervi, poţi alege să faci orice altceva decât să izbucneşti. E posibil, totuşi, să te opreşti în mijlocul furtunii, dar îţi va lua ceva până te obişnuieşti cu asta. Continuă să exersezi. Va deveni mai uşor.

OBSERVAREA AVANSATĂ
(adică meditaţia)

O MULŢIME de oameni cred că meditaţia înseamnă să îţi eliberezi mintea sau să fii perfect concentrat cât mai mult posibil. Greşit. Prin prisma cărţii de faţă, poţi să te gândeşti la meditaţie ca la o Practică de Observare Avansată. La fel cum mersul la sală îţi întăreşte muşchii, meditaţia întăreşte partea responsabilă cu observarea din creierul tău.

lată ce trebuie să faci:

1. **Găseşte un loc liniştit şi confortabil, unde vei avea şanse să fii lăsat în pace între 2 şi 20 de minute. Aşază-te, pune-ţi telefonul pe *Nu Deranjaţi* şi porneşte cronometrul.**
2. **Alege ceva la care să te concentrezi. Mulţi oameni se concentrează pe respiraţie, dar tu poţi alege orice funcţionează pentru tine. Repetă o rugăciune sau o mantră, observă copacii din jurul tău, ascultă sunetele din jur sau numără invers, de la 100 la 1.**
3. **Observă când mintea începe să hoinărească.Te rog să remarci că nu am spus„dacă", ci am spus„când."în câteva secunde, gândurile tale vor începe să hoinărească. S-ar putea să rămână aproape sau ar putea să se îndrepte direct spre nişte amintiri urâte, idei confuze, pofte intense sau imagini nefolositoare. Nu te lăsa prins în toată această activitate cerebrală. Nu este nevoie să explorezi, să pui întrebări sau să îţi analizezi gândurile. Nu îţi face griji cu privire la cât de departe s-a dus mintea ta sau pentru cât timp a hoinărit. Observă doar că a făcut-o.**
4. **întoarce-te la lucrul asupra căruia te concentrai în primul rând: respiraţia ta, rugăciunea sau numărătoarea. Reia de unde ai rămas sau ia-o de la capăt.**
5. **Repetă.**
6. **Repetă iar şi iar, până când sună cronometrul.**
7. **Fă-o din nou a doua zi şi în ziua următoare.**

Dacă observi că gândurile tale au hoinărit de 60 de ori în 60 de secunde, nu ai dat greş cu meditaţia. Ai finalizat 60 de repetări de observare, ai exersat de 60 de ori. Este exact ceea ce îţi doreai să obţii. Bravo!

Pauza

Dacă observarea este o schimbare în modul în care observi şi devii conştient, pauza este o

schimbare în comportament. De fapt, este primul pas crucial pentru a rămâne calm. Este exact la fel de simplu pe cât pare, pur şi simplu trebuie să iei o scurtă pauză de la orice faci.

Există un motiv pentru care sugerez să iei o pauză în loc să te opreşti. A te opri pare ceva major, dificil şi permanent. Pauza este mai blândă şi mai uşoară; este doar o pauză la toaletă în timpul unui film, o pauză în mijlocul unui joc intens. O pauză este temporară, nu renunţi complet la ce făceai şi vei continua discuţia despre motivul pentru care copilul nu ar trebui să arunce prin toată casa şerveţelele în care şi-a sters nasul ori să bage plastilină în căştile fratelui. Doar că o vei face după ce ai avut ocazia să te aduni.

Pauza poate fi cât de scurtă sau lungă vrei tu. Momentele foarte intense, încărcate de emoţii sau complexe necesită o pauză mai lungă. Cu cât te apropii mai mult de faza de imersiune, cu atât mai lungă poate fi pauza de care ai nevoie. Din fericire, pe măsură ce practici mai des luarea unei pauze, vei deveni tot mai priceput la ea şi nu îţi va mai lua atât de mult să faci asta. încă un aspect deosebit de important: când eşti în mijlocul unei pauze, *nu ştii ce se va întâmpla în continuare.* Acest lucru poate fi dificil pentru aceia dintre noi care suntem obsedaţi de control, dar, de fapt, este un lucru bun. Pauza nu înseamnă să te agiţi pentru a găsi o soluţie sau să plănuieşti o răzbunare. Dacă faci asta, înseamnă că nu ai pus cu adevărat pe pauză trenul de mare viteză în care te afli, ci doar că

ai schimbat traiectoria, butoanele tale fiind în continuare la fel de active. Chiar dacă ţi se pare că nu îţi mai pierzi cumpătul, de fapt, te pregăteşti pentru runda a doua.

Pauza nu presupune un plan, ci faptul că activează sistemul nervos parasimpatic (cel care îţi calmează butoanele), acordându-ţi nişte timp şi spaţiu pentru a potoli butoanele acelea. Du-te în cealaltă parte a camerei, respiră adânc, pune palmele pe blatul din bucătărie şi fii atent la conturul degetelor sau fă orice altceva este nevoie să rămâi pe pauză, pentru că aşa vei găsi răspunsul la eterna întrebare pe care şi-o pun părinţii: *Şi eu ce naiba fac acum?*

Răspunsul este simplu: fă orice altceva, la propriu.

Fa orice altceva, la propriu

Odată ce ai observat că te afli în trenul rapid spre a-ţi pierde cumpătul şi ai pus pauză, tot ce îţi rămâne de făcut este, ei bine, orice altceva. Scopul acestui orice altceva este (a) să te calmeze, (b) să detensioneze momentul şi (c) să redirecţioneze energia negativă acumulată. Poţi face toate aceste lucruri în mod direct, respirând adânc, rugându-te ori făcând linişte, sau indirect, prin redirecţionarea întregii energii acumulate în orice altceva decât într-o criză de nervi.

Nu există bine sau greşit. Şmecheria este să găseşti ceva care să funcţioneze pentru tine şi

pentru familia ta, iar prin „funcţionează” mă refer la „te ajută să nu-ţi pierzi cumpătul”.

Iată câteva lucruri de care să ţii cont, până îţi dai seama ce funcţionează şi ce nu:

* **întotdeauna ai de exersat ceva, indiferent dacă este ceva la care vrei sau nu să devii mai bun. De** exemplu, dacă încerci să ţipi mai puţin, atunci nu te duce să ţipi într-o pernă. Deşi este, într-adevăr, mai bine să îţi descarci nervii în pernele de pe pat în loc s- o faci în faţa copilului, nicio formă de a ţipa nu este, până la urmă, un exerciţiu indicat, întrucât poate spori probabilitatea ca tu să ţipi din nou data viitoare când vei fi pe cale să-ţi pierzi cumpătul.

* **Nu alege ceva care ar putea să te provoace.** Ai putea fi tentat să pui mâna pe o sticlă de vin sau pe smartphone, ceea ce nu va face decât să te inflameze – în loc să te calmezi, doar vei prelungi faza de provocare. Optează pentru ceva uşor şi natural.

* **Fă tot ce poţi cu ceea ce ai la îndemână.** Nu este vorba despre perfecţiune. Este vorba doar despre a nu-ţi pierde cumpătul.

DA, BINE, DAR CE ANUME AR TREBUI SĂ FAC?

De îndată ce te trezeşti la realitate şi îţi dai seama că te afli pe punctul de a exploda, ia pur şi simplu o pauză până te gândeşti la o soluţie. Atât timp cât este ceva ce vrei să practici şi nu

continuă să te provoace, este în regulă. Cu toate acestea, poate fi dificil să-ţi vină idei noi într-un moment de criză, aşa că îţi propun câteva soluţii – simte-te liber să le foloseşti sau să găseşti tu altele:

* **Respiră.** Ştiu că sunt cam cicălitoare cu treaba asta cu respiratul, dar chiar funcţionează. De asemenea, nu poţi respira conştient şi ţipa în acelaşi timp, ceea ce e grozav.

★ **îndepărtează-te.** Atât timp cât copilul se află într-un loc sigur, te poţi îndepărta. Chiar dacă va face o criză de nervi de proporţii, este mai bine să iei distanţă. Mai ţii minte când ţi-am povestit de seara aia în care mi-am aşezat fetele în faţa televizorului, pentru că a fost singurul lucru care mi-a venit în minte în loc să ţip la ele? Ei bine, a funcţionat. Fă tot ce poţi, cu ce ai la îndemână, şi fă tot ce poţi pentru a obţine puţin spaţiu atunci când ai nevoie de el.

★ **Nu deschide gura.** Dacă eşti destul de sigur că nu va ieşi nimic bun din gura ta, atunci taci. Dacă chiar nu te poţi controla, acoperă-ţi gura cu mâna. Cel puţin atunci, cuvintele veninoase vor fi înăbuşite, şi e mai bine decât să fii toxic.

★ **Simplifică-ţi gândurile.** Ori de câte ori observi că mintea ta este plină de gânduri furibunde la adresa copiilor tăi, a partenerului sau a oricărei alte fiinţe, fă tot posibilul să te îndepărtezi de ei. A-ţi limpezi gândurile te va ajuta să te calmezi. Am oferit o serie de strategii pentru a face acest lucru în Capitolul 6.

★ **Fă exerciţii de stretching sau mişcare.** Sistemul tău nervos este încordat şi gata să explodeze, aşa că de ce să nu treci la acţiune, la propriu? Fă câteva salturi. Sari într-un picior. Stai în poziţia

câinelui cu aplecare în faţă. Urcă şi coboară scările de 27 de ori. Acum, că fetele mele sunt mai mari, mă ştie toată lumea că alerg în jurul casei, după care mă întorc înăuntru. (Le spun fetelor că am nevoie de aer proaspăt pentru a mă calma, că mă întorc imediat şi că ar fi bine să nu se ţină după mine dacă vor să le fie bine.)

* **Pune-ţi palmele întinse pe masă** sau simte tălpile pe podea. Contactul dintre piele şi o suprafaţă dură te poate ajuta să te simţi mai sigură pe tine şi mai calmă.

* **Spune ce ai de spus, dar nu da totul din casă.** A le spune copiilor tăi ce urmează să se întâmple este o metodă foarte bună de a detensiona atmosfera, încearcă ceva de genul: „Stresul se acumulează şi sunt pe cale să mă iau de tine. Trebuie să mă calmez. Respiră şi tu în linişte, alături de mine. Dacă începi să te plângi din orice lucru, risc să-mi pierd cumpătul!” încă o dată îţi spun, nu te vei submina. Ce se întâmplă, de fapt, este că le modelezi copiilor un comportament pe care ar fi grozav să îl perpetueze, la rândul lor.

* **Repetă-ţi parola salvatoare (unii o numesc mantră).** Unii oameni îşi iau mantrele de la un guru sau de la un alt ghid spiritual, dar tu poţi alege ce vrei tu. Nu contează ce cuvânt foloseşti, dacă este un cuvânt real, sau provenienţa sa, câtă vreme te ajută să te calmezi şi nu te provoacă şi mai mult. De exemplu, ai putea alege „Let it go” sau „Hakuna Matata”, cu excepţia cazului în care

ceva din filmele Disney te face să clocoteşti de nervi. (Mantra mea actuală este „Shama lama ding dong”, refrenul piesei de la Otis Day and the Knights, din filmul de comedie *Animat Housed*

* **Pune nişte muzică şi cântă.** Dacă este nevoie, poţi cânta foarte tare.

★ **Prosteşte-te.** Din păcate, umorul este unul dintre cele mai puţin folosite atuuri din mânecile noastre de părinţi, poate pentru că unii oameni sunt îngrijoraţi că autoritatea le va fi subminată. Acest lucru nu se va întâmpla. în schimb, vei modela un răspuns eficient la momentele dificile. S-ar putea chiar să îţi faci copiii să râdă, iar asta v-ar putea ajuta să vă reconectaţi mai repede. Aşa că dă-i drumul. Spune o glumă. Strâmbă- te. Joacă-te de-a fotomodelul. Cântă o arie îngrozitoare. Unduieşte-te ca un vierme. Eu deseori deschid gura să strig şi sfârşesc prin a chiţăi, a cânta sau a bolborosi prostii fără sens. Sau îmi arunc mâinile în aer, ca şi cum nu mi-ar păsa. Atunci când îmi vine efectiv să ţip, zic în schimb „AY, CARAMBA”, cu toate că ştiu că fiicele mele nu s-au uitat niciodată la *Familia Simpson,* ceea ce mă face să cred că am eşuat lamentabil ca părinte. Off...

O observaţie pe care vreau să o fac în legătură cu umorul: evită sarcasmul. Nu este momentul să imiţi, să tachinezi, să înţepi sau, în general, să-ţi iei copiii peste picior. Aceste

tipuri de reacţii sunt adesea greşit înţelese în momentele tensionate şi pot înrăutăţi situaţia.

* **Arată-ţi puţină dragoste.** Oferă-ţi puţin răgaz şi exersează autocompasiunea. Nu uita că a fi părinte este greu şi că acest lucru este în regulă. Aminteşte-ţi că nu eşti singurul părinte care îşi pierde cumpătul faţă de propriii copii şi că nici nu trebuie să fii perfect.

★ **Fă o listă cu strategiile tale „orice altceva” preferate.** Lipeşte lista pe frigider, pe oglinda din baie, pe bordul maşinii sau pe frunte. îţi va fi de ajutor atunci când vei fi suficient de conştient cât să-ti dai seama că îţi pierzi cumpătul, însă prea puţin ancorat în realitate pentru a-ţi aminti toate lucrurile pe care ai putea să le faci în loc să te enervezi.

Observă, ia o pauză şi fă orice altceva, la propriu. Doar de asta ai nevoie pentru a nu-ţi pierde cumpătul faţă de copiii tăi. Simplu de zis, greu de făcut. Din fericire, devine mult mai uşor cu ajutorul practicii. Şi da, trebuie să continui să exersezi. Nu renunţa dacă simţi că nu funcţionează din primele două sau 12 încercări. Este ca şi cum ai învăţa să mergi sau să vorbeşti o limbă nouă. Să te bâlbâi face parte din proces, nu reprezintă un motiv să renunţi.

Chiar şi aşa, tot îţi vei mai pierde cumpătul. Se va întâmpla. Se va întâmpla mai rar şi mai puţin intens, dar se va întâmpla. Este o dinamică atât de frecventă, încât experţii în

parenting au inventat următoarea formulă care să o rezume: *Neînţelegere, Reconectare, Reluare.* Felul în care gestionezi situaţia după ce ai răbufnit este direct proporţional cu probabilitatea ca episodul să se repete. Poţi ieşi din criză având declanşatoarele în continuare active, cu butoane gata să fie apăsate, sau, dimpotrivă, poţi ieşi în mod

semnificativ mai relaxat şi mai puţin dispus să îţi pierzi cumpătul data viitoare. Relaxarea este bună, aşa că hai să ne concentrăm pe asta.

După ce criza a trecut

Fii bun

Fii curios

Poartă-te frumos cu micuţii tăi

Aşadar, ţi-ai pierdut cumpătul. Şi acum ce urmează?

Detaliile variază, dar cei mai mulţl părinţi optează pentru una dintre cele trei variante de reacţie diferite imediat ce criza a trecut. Unii se mustră pentru ca au izbucnit din nou şi fierb în propria vină şi ruşine. Cunoşti scenariul, este versiunea pentru „Sunt un părinte groaznic şi nu reuşesc să fac cea mai importantă treabă din viaţa mea. Sunt un dezastru, iar copiii mei nu vor ajunge niciodată aduiţi fericiţi şi funcţionali."

Alţi părinţi devin excesiv de exuberanţi faţă de copiii lor, într-o încercare de a se reconecta. îşi pot cere

întruna scuze, le pot oferi celor mici încă 15 minute în faţa televizorului sau încă un desert, fără să vorbească vreodată despre ce s-a întâmplat şi de ce s-a întâmplat.

în cele din urmă, unii părinţi devin complet EPUIZAŢI, şi nu vreau să spun că sunt doar extenuaţi şi cinici, ci că sunt în modul lustifică, Argumentează, Apără, Explică sau Las-o baltă. Este un proces intern, conceput pentru a raţionaliza izbucnirea: ţipătul tău nu a fost *atât de* rău, copilul tău *a fost* obraznic, iar zborul soţului/soţiei tale a fost anulat şi tu ai avut o interacţiune super-ciudată cu prietena ta cea mai bună, pe care nu prea o înţelegi, şi genunchiul te doare, şi bla, bla, bla. în plus, maşina de spălat vase trebuie golită şi trebuie să bagi cina în cuptor, şi nu este momentul să facem o criză acum, aşa că, am putea să ne vedem de treabă, nu?

Recunosc că acest tip de reacţii nu sunt neapărat greşite. Copiii *pot* avea comportamente nepotrivite şi, adesea, noi, părinţii, avem motive legitime să fim stresaţi şi copleşiţi. Afurisita de maşină de spălat vase *trebuie* golită, iar o gustare dulce nu e cel mai rău lucru din lume, nu? Sigur că nu, dar nu asta este important. Ideea e că acestea nu sunt cele mai bune moduri de a reacţiona la crizele tale de nervi, din câteva motive.

Autoflagelarea este groaznică şi îţi cauzează o indispoziţie şi mai mare decât aveai înainte. Ruşinea este o fundătură emoţională care te face să te simţi blocat şi nesigur în privinţa direcţiei pe care să o urmezi, plus că este un factor declanşator major, care te expune riscului de a repeta aceleaşi comportamente urâte pentru care te criticai înainte. în mod similar, faptul că intri în modul lustifică, Argumentează, Apără,

Explică sau Las-o baltă nu îţi oferă nicio perspectivă asupra a
ceea ce s-a întâmplat sau cu privire la ce să faci diferit data viitoare. Doar te oboseşte, iar acest tip de luptă emoţională este, da, ai ghicit: un alt factor declanşator.

Să-ţi ascunzi izbucnirile sub covor te poate ajuta să te calmezi pe moment, dar, din nou, nu se produce o vindecare, o dezvoltare sau o schimbare. Pentru a înrăutăţi şi mai mult situaţia, orice ai încerca să faci pentru a-ţi distrage atenţia (smartphone, ciocolată, vin etc.) poate, de fapt, să te provoace şi mai mult.

A-ţi răsfăţa copilul nu înseamnă că data viitoare când vei fi pe punctul să izbucneşti îl vei fi învăţat deja să nu mai greşească. Pe termen scurt, poate că vă veţi simţi mai bine amândoi, dar, după cum mi-au arătat anii de experienţă, nu există soluţii sau strategii-minune.

în timp ce scriam acest capitol, am postat pe reţelele sociale o captură după ecranul computerului meu, cu scurta descriere „După criza mea de nervi”. Câţiva oameni au comentat că ei le cer mereu scuze copiilor după ce îşi pierd cumpătul. (Mai multe despre acest lucru, în paginile următoare.)

O altă prietenă a comentat că poate ar trebui să renunţăm la umbrelele noastre pline de noroi. Am râs în hohote, pentru că, *Doamne, ce imagine dezgustătoare.* Apoi, mi-am dat seama că nu este chiar neadevărată. Criza s-a terminat, dar atunci când ne batem cu pumnul în piept sau când simţim că intrăm în modul Justifică, Argumentează, Apără, Explică sau Las-o baltă şi că suntem frustraţi este ca şi cum am sta încă sub o umbrelă plină de noroi, agitaţi şi nervoşi.

Aşadar, ce-ar fi să închidem aceste umbrele murdare şi să încercăm ceva diferit?

După ce criza a trecut

Ai putea crede că sunt pe cale să îţi dau o grămadă de sugestii despre cum să te reconectezi cu picii tăi, după ce ai luat-o razna în faţa lor. *Au contraire, mon frère.* Aşa cum prevenirea unei crize nu are legătură cu micuţii tăi, nici revenirea după o criză nu are legătură cu ei. E vorba despre tine şi despre factorii tăi declanşatori, despre butoanele tale, aşa că de aici vom începe.

Primul pas este să te calmezi. Acest lucru nu este negociabil. Corpul tău a fost inundat cu hormoni de stres şi este nevoie de timp pentru ca sistemul tău parasimpatic să intre în funcţiune, să oprească alimentarea cu energie a butoanelor tale şi să îţi reactiveze creierul de adult. Dacă te grăbeşti să te reconectezi în timp ce eşti încă sub imperiul nervilor, există un risc mare ca butoanele tale să fie apăsate din nou şi vei sfârşi prin a te răsti, în loc să te comporţi cu blândeţe. Atât timp cât copilul tău este în siguranţă, pune-ţi masca de oxigen şi, înainte de toate, ai grijă de tine.

Există foarte multe modalităţi de a te calma. Respiraţie, exerciţii de stretching, ieşit din cameră pentru a-ţi potoli gândurile – toate te vor ajuta să pui frână trenului de mare viteză din creierul şi corpul tău. Tot ce se află pe lista ta de „orice altceva” îţi va fi, de asemenea, de ajutor. Experimentează şi îţi vei da seama ce anume funcţionează pentru tine. îţi ofer, în plus, două strategii simple, care, cu siguranţă, vor funcţiona: autocompasiunea şi curiozitatea. Nu numai că acestea sunt în mod inerent mai plăcute decât să te critici, dar sunt şi mai eficiente.

AUTOCOMPASIUNEA:Bunătatea este mai puternică decât îţi dai seama

Am explorat autocompasiunea în Capitolul 5 şi sper că ai stat în faţa oglinzii şi ai vorbit cu tine pe cel mai amabil ton. (Glumesc!) Serios, însă, sper că practici în continuare bunătatea faţă de tine însăţi, ori de câte ori este posibil. Dacă totuşi nu ai ajuns atât de departe, poate că ai început să observi când te dojeneşti mental? Observarea este primul pas. Odată ce îţi dai seama că te subestimezi, poţi face o alegere diferită, o alegere prin care să-ti aminteşti următoarele:

★ Parentingul este greu pentru toată lumea.

★ Este în regulă să faci greşeli.

★ Să fii bun fată de tine şi să-ti vorbeşti frumos reprezintă cel mai eficient mod de a evita să îţi pierzi cumpătul din nou, în viitorul apropiat.

Dacă ai acumulat ani de experienţă în a face exact opusul, autocompasiunea va fi o schimbare de mentalitate majoră. Nu va fi uşor la început şi vei întâmpina dificultăţi în a te aduna după un moment dificil, prin urmare fă tot ce poţi şi nu uita: TZZZ *există rticiun motiv să te pedepseşti pentru că ţi-ai pierdut cumpătul faţă de copii* Nu va rezolva nimic şi nici nu va face situaţia mai bună. De fapt, este aproape sigur că te va provoca şi mai mult şi va creşte probabilitatea ca tu să izbucneşti din nou. Autocompasiune nu înseamnă să ignori problema sau să te laşi în voia sorţii, ci să observi că îţi este greu, să-ţi aminteşti că nu eşti singur şi să te

tratezi cu bunătate. înseamnă, de asemenea, să intri într-o stare de spirit mai bună, astfel încât să poţi gândi clar şi să iei decizii mai bune în viitor. Hai să facem asta!

CURIOZITATEA:Nu se adresează doar copiilor

Mai există o altă modalitate prin care poţi să te calmezi, şi încă una destul de faină. Fii curios în legătură cu tine însuţi, în legătură cu factorii tăi declanşatori şi, da, în legătură cu pierderea cumpătului. De fiecare dată când o faci, îţi pui în funcţiune creierul de adult, te tratezi cu bunătate şi îţi clarifici ce s-a întâmplat şi ce poţi face diferit data viitoare. Este complet diferit de autocritică, de modul Justifică, Argumentează, Apără, Explică sau Las-o baltă, sau de a te preface că nu s-a întâmplat nimic. Gândeşte-te la ultima dată când cineva a fost interesat de tine, cu adevărat curios de situaţia prin care treceai, fără să se grăbească să te judece. Te-ai simţit bine, nu-i aşa? Pun pariu că te-ai simţit mai calm, mai conectat şi mai hotărât să mergi mai departe. Din fericire, putem avea aceeaşi atitudine interesată şi faţă de propria persoană, şi faţă de modul în care percepem anumite experienţe.

ÎNTREBĂRI PE CARE SĂ ŢI LE PUI ÎNAINTE, ÎN TIMPUL ŞI DUPĂ CE ÎŢI PIERZI CUMPĂTUL

DUPĂ CE te-ai calmat suficient pentru a gândi clar, iată câteva întrebări pline de curiozitate pe care ţi le-ai putea pune:

★ La ce mă gândesc? Ce simt?

★ Ce se întâmplă în corpul meu? Sunt epuizat? Mă doare? Am nevoie de hrană, de apă sau de cofeină?

★ Ce anume mă provoacă? Ce altceva se întâmplă în viaţa mea?

★ Are acest moment din zi sau din an vreo semnificaţie specială pentru mine? Se apropie vreun eveniment major, care ar putea să mă streseze?

★ Cum mă pot calma? De ce anume am nevoie în acest moment? La ce pot renunţa, ce pot amâna, chiar şi numai pentru câteva minute?

★ De ce au nevoie copiii mei? De ce îmi apasă butoanele? Sunt obosiţi, flămânzi sau se îmbolnăvesc? Se confruntă cu schimbări majore sau cu momente importante în dezvoltarea lor?

★ Cui îi pot trimite un mesaj sau pe cine pot suna dacă am nevoie de ajutor sau de o pauză?

Curiozitatea este o abordare eficientă, nu numai pentru că este bună în sine, ci şi pentru că este cea mai bună şansă de a obţine informaţii utile despre ceea ce s- a întâmplat de fapt. Poate creierul tău se va duce direct la poveşti vechi şi nefolositoare despre cât de îngrozitor şi inutil eşti sau ce obraznic este copilul tău, dar acum ştii ce şi cum. Nu vei muşca momeala asta. în schimb, atunci când devii curios şi te opreşti, un moment, pentru a cerceta şi pentru a observa ceea ce simţi, gândeşti şi experimentezi, este mult mai probabil

să îţi aminteşti că nu ai dormit de trei zile, iar părinţii tăi ţi-au trimis în mod compulsiv mesaje despre nu ştiu ce petrecere. Odată ce îţi dai seama de asta, poţi alege să îţi opreşti telefonul şi să dormi un pic – reacţii mult mai eficiente decât să te complaci în a-ţi plânge de milă.

Partea frumoasă nu se termină aici. Curiozitatea este o modalitate foarte bună ca să ieşi dintr-o stare proastă. Ori de câte ori ţi se aprind butoanele, de fiecare dată când te blochezi într-o stare de irascibilitate, de nervozitate şi eşti pe cale să explodezi, îţi poţi manifesta curiozitatea în legătură cu... orice. Dacă eşti prea încordat să te gândeşti bine la ceea ce simţi sau faci, atunci fă orice îti va activa curiozitatea. Citeşte o carte de ghicitori, potriveşte o piesă într-un puzzle sau dă cu mătura. (Da, măturatul este un exerciţiu de curiozitate, mai ales atunci când ai copii. Trebuie să te uiţi la podea foarte atent, dacă nu ai chef să mături încă de trei ori). Chiar dacă nu obţii nicio informaţie relevantă, îţi vei calma butoanele. La fel ca şi compasiunea, curiozitatea este o funcţie a cortexului tău prefrontal. Astfel, de fiecare dată când devii curios în legătură cu ceva, îţi activezi exact partea creierului care te va ajuta să nu-ţi pierzi din nou cumpătul.

Odată ce te-ai calmat suficient cât să manifesti curiozitate în ce priveşte corpul tău, emoţiile şi gândurile tale, nu ezita să o faci. Aveai umerii încordaţi? Visai să fugi de acasă? Sau o mică escapadă la mare? Ai devenit nervos şi pus pe harţă, atent să controlezi fiecare mişcare pe care o făcea copilul? Indiferent de situaţie, încearcă să nu te judeci şi să nu devii frustrat faţă de tine însuti. Doar observă şi continuă să fii curios. Pe măsură ce vei obţine mai multe informaţii despre ceea ce

se întâmplă cu tine de fiecare dată când izbucneşti, vei deveni mai bun în a sti la ce anume să fii atent – inclusiv la semnalele de alarmă care îti vor aminti să te calmezi

data viitoare când vei fi pe punctul să cedezi nervos.

Cu cât exersezi mai mult curiozitatea, cu atât îţi va fi mai uşor. Fă tot ce poţi pentru a-ţi aminti că scopul este să fii amabil fată de tine însuti. Nu confunda ceea ce îti

propun cu variaţiile de genul: „Ce naiba este în neregulă cu mine?” sau „Cum de am dat-o iar în bară?”. Acesta nu este un interogatoriu, aşa că, dacă ajungi să te simţi de parcă eşti suspectul aflat în faţa unui reflector care te orbeşte sau a unui poliţist agresiv care ţi se bagă în suflet, te rog să te întorci şi să reciteşti secţiunea referitoare la compasiune, şi să aplici ce scrie acolo.

Curiozitatea este un prim pas crucial, iar dacă vrei să obţii rezultatele optime, va trebui să te iei în serios. Nu te autosabota. Este ca şi cum ti-ai da seama că nu ai mai mers la toaletă de 12 ore şi continui să nu o faci. Este foarte greu să fii calm când grija ta principală este că nu te vei mai putea abţine să nu faci pe tine. Dacă observi că zi de zi te simţi singur, stresat sau copleşit, stai de vorbă cu cineva. Cere ajutor. Dacă te sâcâie sentimentul că furia ta are legătură cu ceva din copilăria sau din trecutul tău, nu trece cu vederea acest aspect, nu te preface că nu există, pentru că va continua să te macine până când te vei ocupa de problema respectivă.

Poate fi incredibil de greu să-ţi pui aceste întrebări, iar găsirea răspunsurilor poate fi şi mai dificilă. La naiba, e greu până şi să îţi dai seama *ce*

întrebări să pui. Este în regulă să nu ştii şi nu trebuie să îi dai de cap singur. Atât cititul materialelor despre parenting, cât şi scrisul într-un jurnal te pot ajuta să îţi pui întrebări şi să reflectezi la experienţa ta. Nu uita nici că există experţi care te pot ajuta. Terapeuţii, consilierii, instructorii şi membrii clerului manifestă o curiozitate profesională, iar atunci când vei găsi persoana potrivită, te vei simţi liniştit şi conectat, mai degrabă decât judecat sau interogat.

Reconectarea

CUM SĂ TE ÎMPACI CU MICUŢII TĂI

Am promis că vom vorbi despre reconectarea cu propriii copii după ce criza de nervi a trecut. în ciuda faptului că această carte este despre tine şi nu despre ei, vom discuta şi despre ei.

A sta de vorbă cu cel mic după o criză majoră este crucial. Exploziile emoţionale toxice sunt derutante şi dificile pentru toată lumea, iar copiii tăi vor fi la fel de supăraţi ca şi tine. Cu toate acestea, sistemele lor nervoase sunt încă în dezvoltare, ceea ce înseamnă că stresul cronic sau neînţelegerile frecvente pot avea efecte dăunătoare pe termen lung.

Reconectarea cu părinţii şi cu alte persoane care îi îngrijesc este o metodă foarte bună şi eficientă de a-i ajuta pe copii să se liniştească şi să se simtă în siguranţă. Şi tu vei avea de câştigat din asta. Nu numai că reconectarea te va ajuta să te calmezi, dar îi vei calma şi pe copiii care au fost provocaţi şi care sunt în continuare predispuşi la a-ţi apăsa pe butoane – or, nu asta îţi doreşti, mai ales când te străduieşti atât de mult să nu-ţi mai ieşi din fire. Stând de vorbă cu cei mici îi vei ajuta să înţeleagă

ce s-a întâmplat, astfel încât ei să nu facă tot felul de presupuneri eronate, cum ar fi, să zicem, că a fost vina lor şi că sunt insuportabili.

Există un milion de moduri de a te reconecta cu micuţul tău. A-ţi cere scuze reprezintă un punct de plecare bun şi, da, sută la sută îi poţi cere scuze copilului tău fără ca autoritatea să-ti fie în vreun fel subminată şi fără să răstorni dinamica puterii în familie. Scuzele tale vă vor ajuta să vă consolidaţi relaţia, vor creşte respectul copilului faţă de tine şi, în plus, vei modela exact tipul de comportament pe care vrei să îl adopte şi cel mic, ceea ce este un lucru bun.

Faptul că îţi ceri scuze pentru comportamentul tău nu înseamnă că cel mic nu a avut un comportament nepotrivit sau că nu ţi-a apăsat butoanele, şi nu înseamnă că nu vor mai exista discuţii – poate chiar ar fi bine să stabiliţi nişte limite, după ce îţi ceri scuze. Pe moment, trebuie să laşi deoparte problema respectivă. Copiii tăi nu vor reuşi să audă ce spui şi nici să se gândească limpede la ceea ce încerci să îi înveţi, întrucât creierele şi trupurile lor mici sunt încă invadate de hormonii stresului. Amână Discuţia Importantă până când toată lumea se calmează. Există o modalitate uşoară de a-ţi aminti acest lucru: *conectare înainte de redirectionare.* Aşadar, linisteste-te, cere-i scuze copilului tău şi controlează-te.

Iată cum să *na îţi* ceri scuze:

„îmi pare rău că am ţipat, dar te-am rugat de un milion de ori să nu te mai joci cu blestemata aia de minge în casă şi nu m-ai ascultat!”

„îmi pare rău că m-am înfuriat, dar eşti enervant şi nu înţeleg ce naiba vrei de la mine!!!”

Faptul că foloseşti expresia „îmi pare rău” într-o

frază nu înseamnă automat că asa îţi ceri scuze. Aceste două exemple de non-scuze reprezintă doar nişte semne de pierdere a cumpătului mascate, iar tu ştii asta – şi eu ştiu, şi copilul tău ştie foarte bine, chiar dacă nu îşi dă seama. Dacă asta îţi vine să spui, poate că este un moment bun să observi, să iei o pauză şi să faci orice altceva, la propriu. Odată ce te-ai calmat cu adevărat, poţi oferi scuze sincere, iar acest lucru poate fi redus la următoarele trei etape:

1. Asumă-ţi responsabilitatea pentru comportamentul tău. Asumă-ţi rolul în situaţia respectivă, oricare ar fi acesta.

2. Spune că îţi pare rău. Simplu ca bună ziua.

3. Fă un plan pentru a merge mai departe. Explică ce ai de gând să faci diferit şi cum vă va ajuta asta.

Iată cum ar putea suna scuza ta: „îmi pare rău că am ţipat la tine. M-am enervat că nu te-ai încălţat, dar n-a fost o idee prea bună să ţip la tine, şi îmi cer scuze. Ce zici, ne putem ajuta unul pe altul, ca într-o echipă? Tu să te străduieşti cât poţi ca să te încalţi la timp, şi eu să încerc să fac tot posibilul să nu mai ţip?"

Alte câteva observaţii:

★ **întotdeauna poţi să îţi identifici sau să îţi asumi emoţiile, însă niciodată nu trebuie să îţi ceri scuze pentru ceea ce simţi.** Nu trebuie să spui că îţi pare rău pentru că te simţi morocănos, frustrat, epuizat sau orice altceva. Nu este absolut nimic în neregulă cu nicio emoţie, niciodată, oricât de oribilă poate părea. Ar putea fi nevoie, însă, să îţi ceri scuze pentru felul în care te comporţi. Distincţia dintre ceea ce *simţi* şi ceea ce

faci este importantă atât pentru tine, cât şi pentru copii. Abilitatea de a experimenta sentimente dificile fără a acţiona sub impulsul lor este o abilitate importantă în viaţă (şi încă una la care probabil că ai nevoie de multă practică, din moment ce citeşti această carte).

★ **Nu face promisiuni pe care nu le poţi respecta.** Nu spune că nu-ţi vei mai pierde cumpătul, deoarece este puţin probabil să se întâmple acest lucru. (Să fim serioşi.

Eu am scris această carte şi tot îmi mai vărs nervii pe copiii mei.) Ar trebui, totuşi, să îţi faci un plan pentru a merge mai departe. Predicitibilitatea lucrurilor care urmează să se întâmple este ceva ce vă poate ajuta pe toti să vă simţiţi mai echilibraţi şi calmi. Nu este vorba despre un Plan Pe Viaţă, ci doar de un Plan-De- Supravieţuire-Până-La-Culcare.

★ **Rezistă tentaţiei de a vorbi prea mult sau de a explica prea mult.** Spune ce este necesar de spus, cât mai pe scurt şi mai clar posibil. Prea multe cuvinte sau explicaţii vor strica atmosfera şi îl vor deruta pe cel mic. Dacă nu eşti sigur la ce mă refer, gândeşte-te la domnişoara Othmar, învăţătoarea din *Peanuts,* benzile desenate ale lui Charles M. Schulz. Ea vorbeşte doar cu *wah-wah* şi asta este tot ce vor auzi copiii tăi, dacă încerci să vorbeşti cu ei când sunt încă agitaţi. După ce criza a trecut şi toată lumea este din nou liniştită, poţi găsi un moment în care să vorbeşti cu cei mici despre rolul pe care l-au avut ei în cele întâmplate, dacă este relevant.

★ **Este în regulă dacă îţi este greu să îţi ceri scuze.** Este greu pentru o mulţime de oameni şi va deveni mai uşor, desigur, pe măsură ce exersezi. Este foarte probabil să ai o mulţime de sanse să exersezi. Dacă îti vine foarte greu, încearcă să *eviţi* contactul vizual. Stai lângă copilul tău pe canapea. Stai lângă el la masa din bucătărie. Vorbiţi în timp ce sunteţi în maşină. Faptul că rămâi aproape de copil, fără să te uiţi fix la el şi fără să îi invadezi spaţiul va reduce un pic intensitatea momentului, ceea ce este, adesea, de ajutor.

★ **Este important să observi dacă aştepţi o reacţie anume din partea copilului tău** (scuze, o îmbrăţişare etc.) şi dacă începi să devii agitat atunci când această reacţie nu vine. Dacă se întâmplă aşa, probabil că eşti încă nervos şi gata să izbucneşti din nou. încearcă să te abţii de la a-i reproşa copilului că este rândul lui să îşi ceară scuze şi că trebuie să îşi asume responsabilitatea pentru acţiunile lui, bla, bla, bla, bla. Aceasta este o altă variaţiune a pierderii cumpătului şi chiar nu-şi are rostul. Fă un pas înapoi, respiră adânc de câteva ori, ia un pahar cu apă rece, dă muzica mai tare şi acordă-ţi un minut să te calmezi, înainte de a o lua de la capăt.

Deşi reconectarea cu propriul copil poate începe cu scuze, nu trebuie să se termine aici. Măsura în care trebuie să reconstruiţi relaţia voastră va depinde de mai mulţi factori, inclusiv de intensitatea şi durata pierderii cumpătului, precum şi de modul în care au mers lucrurile între voi în ultima vreme. Aţi reuşit să petreceţi timp de calitate împreună sau ai fost indisponibil, distras sau stresat din cauza serviciului, a familiei sau a

banilor, de exemplu? Cu cât te simţi mai distant faţă de copilul tău, cu atât trebuie să faci un efort mai mare pentru a te calma şi pentru a fi cât mai prezent şi mai răbdător posibil.

Reconectarea cu micuţul tău după un moment tensionat poate lua multe forme, dar nu înseamnă că trebuie să-l forţezi să petreacă timp cu tine. Mai degrabă, este vorba despre *armonizare,* iar acest lucru înseamnă să faci tot ce poţi pentru a te sincroniza cu ceea ce se întâmplă cu cel mic şi să porneşti de acolo. Poţi porni de la ceea ce ştii despre felul în care copilul tău face faţă şi răspunde stresului. Ai în vedere ce a funcţionat şi ce nu a funcţionat în trecut. Ai o idee despre cum se simte, de ce ar putea avea nevoie şi cum poţi tu să te implici? Unii copii tânjesc după o îmbrăţişare, alţii vor să joace un joc sau să citească o carte. Pentru unii copii, un pic de timp în bucătărie, împărţind o gustare cu părintele sau ţopăind împreună, poate detensiona mult momentul.

Alţi copii, însă, preferă să petreacă timp singuri, pentru a desena, a citi sau a se juca afară. Copilul tău ar putea avea nevoie de timp liber pentru a se relaxa şi a-şi reveni sau poate fi încă furios sau supărat. Respectă această nevoie şi oferă-i spaţiu.

Nu uita, în acest moment, *nu este vorba despre tine,* ci despre a acorda atenţie nevoilor copilului şi despre a reacţiona în consecinţă.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru tine. Trebuie să observi şi ce ai tu nevoie şi să decizi cum şi când (dar nu dacă!) să ai grijă de tine. Uneori, poate fi un exerciţiu de echilibristică dificil, dar, prin practică, va deveni mai uşor. De exemplu, dacă ai reuşit să îţi ceri scuze, dar încă eşti nervos, fă ce poţi pentru a obţine timpul şi spaţiul de care ai nevoie. Dacă nu poţi obţine spaţiu (pentru că,

ştii tu, ai copii...), încetineeeeeşte mult totul, concentrează- te cât poţi de mult pe a face un singur lucru odată şi inspiră adânc de multe-multe ori. Va trece şi asta.

Dacă poţi obţine ceva spaţiu, iar copilul tău este suficient de mare pentru a înţelege, explică-i ce se întâmplă. Spune ceva de genul: „încă mă simt obosită şi supărată şi nu vreau să ţip din nou. Am nevoie de puţină linişte. Poţi să te joci sau să citeşti cât mă odihnesc?” Nu înseamnă că eşti nepoliticos sau că te eschivezi de la îndatoririle de părinte. Ai grijă de tine, astfel încât să rămâi un părinte bun şi un model de conduită pentru copilul tău, mai ales în situaţiile în care acesta va fi provocat.

Ultimul pas în protejarea şi cultivarea relaţiei cu micuţii tăi este să faci tot ce este necesar pentru a reduce probabilitatea de a-ţi pierde cumpătul din nou. Deşi este adevărat că formula *Neînţelegere, Reconectare, Reluare* reprezintă ciclul relaţiilor părinte-copil, prea multe neînţelegeri toxice vor slăbi conexiunea şi încrederea dintre tine şi propriul copil, indiferent cât de mult te străduieşti să te reconectezi. După fiecare izbucnire, fă-ţi un pic de timp să te gândeşti la ce s-a întâmplat. Să te înţelegi este primul pas esenţial spre schimbare. Ce anume te-a provocat? Cum stai cu acele PrRB-uri despre care am vorbit? Ce schimbări trebuie să faci în următoarele câteva zile, pentru a face faţă sau pentru a reduce factorii declanşatori şi pentru a avea grijă de tine? Care sunt planurile pe termen mai lung la care trebuie să lucrezi? Fii sincer cu tine însuti şi tine cont de faptul că acceptarea realităţii provocărilor tale este necesară dacă vrei să iei măsuri eficiente.

Nu este momentul să te judeci sau să te critici. Acest lucru este contraproductiv. Curiozitatea şi autocompasiunea sunt cele mai bune metode în acest caz şi te vor ajuta să obţii claritatea şi intuiţia de care ai nevoie pentru a merge mai departe. Aminteşte-ţi că nu eşti un părinte rău, ci doar că ţi-ai făcut până acum treaba – altminteri extrem de dificilă – fără informaţiile, resursele şi sprijinul potrivite.

Din fericire, toate acestea sunt pe cale să se schimbe.

Felicitări! Ai ajuns la finalul unei cărţi de parenting! Dacă nu pentru altceva, te rog să iei asta ca pe o dovadă în plus că eşti, de fapt, un părinte bun, chiar dacă ţi-ai ieşit din minţi fată de cei mici recent. Am abordat o mulţime de informaţii, de la neuroştiinţa din spatele crizelor de nervi, până la strategia mea deloc patentată, dar extrem de folositoare, referitoare la *Observă, Ia o*

pauză şi *Fă orice altceva, la propriu.* Sper că te simţi inspirat să faci unele schimbări în ceea ce priveşte sprijinul, *single-tasking-vă* sau timpul petrecut cu ochii în telefon, iar dacă te simţi copleşit şi nu ştii de unde să începi, este în regulă şi asta. Schimbarea este grea, mai ales atunci când nu ai dormit bine de sase luni. Am înţeles, motiv pentru care am rezumat punctele-cheie ale cărţii şi am oferit sugestii care te vor ajuta să începi de undeva. Tot ce trebuie să faci este să întorci pagina.

între timp, fă tot posibilul să îţi aminteşti că parentingul este greu pentru toată lumea şi, cu siguranţă, nu eşti singur în strădania ta de a nu-ţi pierde cumpătul. încearcă, aşa cum spuneam, să te tratezi cu bunătatea şi cu răbdarea pe care speri să le ai pentru copiii tăi. Acesta este un prim pas excelent.

IDEI SUPLIMENTARE

Păstrează-ti cumpătul

O RECAPITULARE A PUNCTELOR-CHEIE SI A FELULUI ÎN CARE SĂ LE PUI ÎN PRACTICĂ

Iu-huuu! Ai reuşit! Ai citit toată cartea! Sau te-ai dus direct la sfârşit, în speranţa că vei avea parte de o versiune scurtă! Oricum ar fi, ai făcut o treabă foarte bună. Noi am explorat multe aici, aşa că am alcătuit o recapitulare rapidă, la care te poţi întoarce fără a fi nevoie să parcurgi toată cartea.

CELE MAI IMPORTANTE PUNCTE

1. Când vine vorba despre parenting, a fi un părinte grozav şi a da greş nu se exclud reciproc.

2. Parentingul este incredibil de greu. Este greu pentru noi toţi. Dacă o faci fără informaţiile potrivite, fără sprijin, resurse şi odihnă, îţi vei pierde cumpătul. Nu pentru că eşti un părinte rău, ci pentru că eşti om.

3. întotdeauna ai de exersat ceva, indiferent că este vorba despre ceva la care vrei să devii mai bun sau nu.

4. Scopul este progresul, nu perfecţiunea. Poţi uita de perfecţiune.

5. Cu totii avem factori declanşatori. Un factor declanşator este orice lucru care face mai probabilă pierderea cumpătului faţă de copiii tăi. El face ca butoanele tale să fie mai mari, mai strălucitoare şi mai susceptibile de a fi apăsate.

6. Tehnic vorbind, copiii pot fi atât factori declanşatori, cât şi cei care apasă pe butoane, dar noi ne-am referit la ei – în această carte şi în raport cu sănătatea ta mintală – ca la cei care apasă pe butoane. Apasă. Apasă. Apasă.

7. Identificarea factorilor declanşatori este primul pas către minimizarea impactului pe care îl au. Din acest moment de conştientizare, poţi accepta faptul că factorii declanşatori sunt reali şi că ei chiar îţi aprind butoanele. Conştientizarea şi acceptarea sunt pasul către a acţiona eficient.

8. Cele patru PrRB-uri nenegociabile (Practici de Reducere a Butoanelor) pentru calmarea

butoanelor sunt *Single-tasking,* Somn, Sprijin şi Autocompasiune.

9. Următoarele PrRB-uri te vor ajuta, de asemenea, să îţi păstrezi calmul în faţa haosului: Simplifică, Fă exerciţii de stretching, Caută liniştea, încetineşte, Spune *mulţumesc sy* Respiră.

10. Pe lângă faptul că trebuie să ai grijă de butoanele tale, trebuie şi să pui puţin spaţiu – fizic şi psihologic – între tine şi copiii tăi. Asta nu înseamnă să fii un părinte rău, ci, dimpotrivă, vei fi mai prezent şi mai răbdător, iar după ce iei o mică pauză, va fi mai puţin probabil să îţi pierzi cumpătul.

11. Data viitoare când vei fi în pragul unei crize de nervi sau chiar în toiul ei, tot ce trebuie să faci este să Observi, să Iei o pauză şi să Faci Orice Altceva, la Propriu. Pune-ţi masca de oxigen şi începe să respiri.

12. Mai ai întotdeauna o nouă şansă de a te aduna, chiar şi după ce ţi-ai pierdut cumpătul. Autocompasiunea şi curiozitatea sunt strategii puternice pentru a te calma şi a te reconecta după o izbucnire.

13. Parentingul este o treabă mult prea serioasă pentru a fi luată în serios. încearcă să râzi, de fiecare dată când poţi.

PUNEREA ÎN PRACTICĂ

Acesta ar fi un moment bun să iei un pix şi o hârtie şi să notezi orice gânduri sau idei îţi vin în minte, pe măsură ce avansezi. Să ieşi din mintea ta aglomerată te va ajuta să gândeşti mai clar şi să îţi aminteşti de factorii declanşatori, de PrRB-uri şi de Realmente Orice Altceva în momentele de criză.

Deşi următoarele sugestii sunt enumerate în ordinea în care au fost descrise anterior în carte, nu este necesar să le exersezi în această ordine. Fă ce poţi, când poţi.

Observă şi renunţă la orice idee inutilă de genul „părinte rău/copil rău", care te trage în jos. Este posibil să fii nevoit să renunţi la aceste gânduri de 60 de ori în 60 de minute, dar este mai bine decât să te cufunzi în ele.

Fă o listă cu factorii declanșatori. Revezi Capitolul 3 (dacă este necesar, consultă lista lungă de factori declanşatori) şi gândeşte-te la ce se întâmplă în viaţa ta, atât în ceea ce priveşte momentele importante, cât şi cele mărunte. Observă ce se întâmplă de fiecare dată când îţi pierzi cumpătul faţă de copiii tăi. Aminteste-ti că declanşatoarele care vizează alte aspecte ale vieţii tale în afară de a-ţi creşte copiii încă pot să îţi aprindă butoanele şi să ţi le facă mai susceptibile de a fi apăsate.

Observă ce îti transmit factorii declanșatori. De unde ştii că butoanele tale sunt aprinse, implorând să fie apăsate? Ţi se înfierbântă faţa? Respiri greu? Ridici din umeri până la urechi? Devii irascibil? Visezi cu ochii deschişi şi ai fantezii cu fugitul de acasă? Să identifici mesajele pe care ţi le transmit factorii declanşatori este un pas important spre calmare.

Practică *single-tasking-ul* cât mai des posibil. Faptul că faci doar un singur lucru odată îţi va reduce stresul, precum şi probabilitatea de a-ţi pierde cheile Şi, deci, cumpătul. Alege una sau două activităţi pe care sa le desfăşori în fiecare zi şi care, în general, îţi ac plăcere (un duş, să îţi bei cafeaua, să le citeşti copiilor, să faci mişcare etc.) şi încearcă să fii cât mai prezent posibil, în timp ce faci asta. în general, fa orice poţi pentru a-ţi sincroniza mintea şi corpul ori de câte ori poţi, mai ales atunci când te afli în compania copiilor tăi.

întocmeşte un plan pentru toate lucrurile pe care urmează să le faci, astfel încât să nu-ţi pierzi cumpătul. Să dormi mai mult? Să angajezi o dădacă,

o noapte pe săptămână? Să începi un program de practicare a recunoştinţei? Ce practici te vor ajuta să îţi gestionezi cel mai eficient factorii declanşatori? Ce ţi se pare că poţi aborda acum? Nu uita că schimbarea necesită timp şi rareori este uşoară. Ai mare răbdare atunci când o iei pe arătură, aşa îţi va fi mult mai uşor să îţi revii.

Fă-ţi un plan pentru a obţine puţin spaţiu departe de copii. Discută cu cei din sistemul tău de susţinere şi cu partenerul tău de parenting, dacă ai unul, şi încearcă să îţi dai seama ce anume funcţionează pentru tine. Nu uita, acesta este un lucru bun pentru tine, pentru copii şi unul foarte bun pentru relaţia voastra.

Repetă după mine: Observă, la o pauză şi Fa Orice Altceva, la Propriu. Observă, Ia o pauza şi Fă Orice Altceva, la

Propriu. Faptul că observi că eşti pe cale să izbucneşti – sau că eşti în toiul unei crize nervi ori că deja s-a întâmplat, iar acum trebuie să te calmezi, astfel încât să te poţi reconecta – este super- puterea ta. Este momentul magic în care poţi să te opreşti, să respiri şi să te calmezi suficient pentru ca, efectiv, Să Faci Orice Altceva.

Fă o listă a lucrurilor din categoria Orice Altceva, la Propriu. Revezi Capitolul 8 şi notează tot ce crezi că va funcţiona pentru tine. Lipeşte această listă pe frigider, pe oglindă şi pe fruntea copilului tău. Reciteste-o frecvent.

Aminteşte-ţi că îţi vei mai pierde cumpătul şi că există paşi pe care îi poţi urma, după ce criza de nervi s-a produs, pentru a reduce probabilitatea ca aceasta să se repete curând. Autocompasiunea este esenţială, aşa că notează câteva fraze pe care i le-ai spune unui bun prieten care are probleme şi spuneţi-le şi ţie. Nu uita că parentingul este greu pentru toată lumea şi că toţi ne pierdem cumpătul uneori.

De asemenea, poţi manifesta o curiozitate faţă de ce se întâmplă atât în privinţa ta, cât şi a copiilor tăi. Ce se petrece? La ce te gândeşti? Ce simţi? De ce ai nevoie? De ce au copiii nevoie? Când a fost ultima dată când ai mâncat ceva? Ai dormit toată noaptea? Ai făcut ceva distractiv? Ce poţi face acum, pentru a avea grijă de tine şi de copiii tăi (exact în această ordine)?

Reconectează-te cu puiul tău. Calmează-te suficient cât să îţi poţi cere scuze, apoi fă-o. Nu uita: Neînţelegere, Reconectare, Reluare şi conectează-te înainte de

Redirectionare.

Iar când toate celelalte eşuează, doar aminteşte-ţi că nu trebuie să fii un părinte perfect pentru a fi un părinte grozav, chiar şi cei mai buni dintre noi îşi pierd cumpătul din când în când. Continuă să respiri. Te vei descurca.

O *lista ridicol de lunga cu potenţiali factori declanşatori*

în cazul în care îţi este greu să îţi identifici factorii declanşatori, am alcătuit o listă foarte lungă pe care să o iei în considerare. Să sperăm că o vei găsi utilă şi nu stresantă. Dacă, la un moment dat, observi că te ia cu palpitaţii, ÎNCETEAZĂ SĂ MAI CITEŞTI. Pune cartea jos, mângâie-ţi pisica, ia o gură de aer proaspăt şi întoarce-te când simţi că poţi petrece puţin timp gândindu-te la ceea ce ar putea să îţi aprindă butoanele. Acesta este primul pas spre a te lămuri cum să te calmezi, atât în general, cât şi ca răspuns la momentele dificile.

NEVOILE PERSONALE DE BAZĂ

★ Furia care provine din faptul că îţi este prea foame;

★ Lipsa de exerciţii fizice regulate şi de mişcare;

★ Lipsa de timp liber, de relaxare sau de timp petrecut în solitudine;

★ Privarea de somn, oboseala şi epuizarea;

* Regimul alimentar: prea multă mâncare nesănătoasă şi alte prostii, o cantitate

insuficientă de broccoli şi varză de Bruxelles.

SENSIBILITATE A PROCESĂRII SENZORIALE (NU doar în cazul copiilor!)

★ Dezordine în camera de zi sau în spaţiul de lucru;

★ Haos, mai ales în timpul mutărilor/schimbărilor;

★ Zgomote puternice sau bruşte (Care pot proveni sau nu de la copiii tăi. Hm!);

M Lumini strălucitoare sau intermitente;

X Mirosuri puternice sau neplăcute (care, de asemenea, pot proveni sau nu de la copiii tăi);

M Arome sau gusturi puternice ori neplăcute;

★ Atingere fizică prea multă sau prea frecventă (a se vedea mai sus referirea la copii);

★ Tipuri de îmbrăcăminte care provoacă mâncărimi (este prea strâmtă sau incomodă);

★ Mişcări rapide sau haotice;

★ Faptul că te afli în mulţime;

★ Faptul că te afli în spaţii mici;

* Ţi-e prea cald sau prea frig;

★ Emoţii neplăcute sau puternice, inclusiv furie, tristeţe, anxietate, frustrare, plictiseală, regret, teamă, suferinţă, confuzie, vinovăţie, ruşine, ranchiună, bucurie, entuziasm, speranţă şi dragoste.

STRES ŞI APĂSARE

★ Probleme de atenţie, inclusiv de distragere a atenţiei şi dezorganizare;

★ Stres cronic, îngrijorare şi epuizare;

★ Eşti constant pe fugă şi grăbit;

★ o listă nesfârşită de alergături, sarcini şi treburi gospodăreşti;

★ Uiţi, pierzi, scapi sau strici obiecte;

★ Lipsa de sprijin în viaţa personală, în rolurile parentale şi/sau profesionale;

★ *Multitasking,* în special atunci când una dintre sarcinile tale îi implică pe copii;

★ Program excesiv de încărcat şi faptul că eşti mereu ocupat;

★ Te uiţi obsesiv în telefon.

STRESUL SOCIAL MEDIA

★ Vezi ştiri supărătoare şi neaşteptate;

★ Amintiri dureroase;

★ Afli că ai fost exclus sau ai ratat un eveniment din comunitate sau un eveniment social;

★ Te îndoieşti de deciziile tale de parenting sau de stilul tău de parenting, ca urmare a postărilor sau a sfaturilor altor oameni;

★ Ţi se aminteşte de propriile vulnerabilităţi, în momente nepotrivite (de exemplu, când vezi o fotografie ce surprinde vacanţa de lux a unei familii şi îţi aminteşti că tu stai prost cu banii în prezent);

★ Expunerea constantă la lucruri înfricoşătoare, derutante sau supărătoare, prin ştirile locale sau naţionale;

★ Te implici în discuţii online neplăcute, agresive sau care se transformă în neînţelegeri;

★ Esti hărtuit sau intimidat online.

PROBLEME DE FAMILIE SI RELATIONALE

* Stresul familial, care poate include relaţii încordate, abuzive sau situaţii nerezolvate cu membrii familiei apropiate sau extinse;

★ Stresul din căsnicie sau din relaţii, care poate

varia de la certuri frecvente sau conflicte verbale, până la altercaţii fizice şi violenţă domestică;

★ Vizitarea sau petrecerea timpului cu membri ai familiei care te irită;

★ Divorţ, părinţi vitregi sau traiul într-o familie mixtă;

★ Viaţa alături de „generaţia sendviş” – îngrijirea părinţilor sau a altor membri ai familiei, în timp ce îţi creşti propriii copii.

PROVOCĂRI ALE PARENTINGULUI

O scurtă recapitulare a Capitolului 3: deşi poţi fi provocat de copiii tăi, în această carte pornim de la premisa că micuţii tăi sunt cei care îţi apasă pe butoane, şi nu că sunt factori declanşatori. Unele aspecte ale parentingului pot fi deosebit de dificile pentru tine, iar acest lucru este normal. Butoanele tale sunt butoanele tale, ceea ce înseamnă că este treaba ta să le gestionezi.

★ Creşterea copiilor cu probleme comportamentale, de dezvoltare, de atenţie sau emoţionale semnificative sau care se dezvoltă acum;

★ Vârsta sau nivelul de dezvoltare al copilului tău, în special dacă această vârstă sau etapă a

fost deosebit de dificilă pentru tine când erai copil;

★ Certurile constante sau rivalitatea dintre fraţi;

★ Experienţe noi pe care nu ai avut cum să le anticipezi şi nu ştii cum să le gestionezi;

★ Te frământi dacă micuţii tăi se dezvoltă şi se comportă normal;

★ Aşteptări nesatisfăcute cu privire la comportamentul şi dezvoltarea copiilor tăi;

★ Presiune sau judecată – reală sau imaginată – din partea altor părinţi sau din partea unor membri ai familiei;

★ Anxietate legată de cum să-ţi creşti în mod corect copiii, legată de lipsa de încredere în abilităţile tale de parenting;

★ Activităţi sau evenimente la care ai prefera să nu participi, dar te simţi obligat să o faci;

★ Sărbătorile sau vacanţele (la care eu prefer să mă gândesc ca la „călătorii cu cei mici”);

* Stresul de a găsi un echilibru între muncă şi viaţa de părinte;

★ Stresul de a sta acasă cu cei mici fără să mai lucrezi;

★ Zilele cu zăpadă, zilele de boală sau orice alt gen de zile care te obligă să rămâi acasă cu cei mici pe neaşteptate sau să te chinui să găseşti pe cineva care să aibă grijă de ei;

★ Eşti părinte singur, fie pentru că aşa ai ales, fie din cauza unui deces, a unui divorţ, pentru că soţul/soţia este în armată sau din orice alt motiv;

★ Pierderea frecventă a cumpătului faţă de copii (da, poate fi atât rezultatul faptului că eşti provocat, cât şi un factor declanşator nou).

ETAPE DE VIATĂ IMPORTANTE PENTRU
»
TINE SI MEMBRII FAMILIEI TALE
»

Multe evenimente de-a lungul vieţii pot fi dureroase, pline de bucurie şi copleşitoare. Poate fi util să îţi aminteşti că până şi cele mai fericite dintre ele te pot provoca – de exemplu, prin faptul că aduc în prim-plan amintiri dureroase sau griji apărute din senin cu privire la viitor.

★ Sarcină;

★ Naştere sau adopţie;

★ Schimbări în dezvoltare (învăţă să meargă, pubertatea etc.);

★ începerea şcolii, trecerea dintr-o clasă în alta;

★ Botezuri;

★ Majorat sau diverse ceremonii;

★ Copiii tăi îşi iau permisul de conducere (O, Doamne!);

★ Absolvire;

★ Plecarea la facultate;

* Obţinerea unui prim loc de muncă sau schimbarea locului de muncă;

X Mutarea de acasă;

X Căsătoria;

X Pensionarea;

★ Decesul.

CICLURI ZILNICE/LUNARE/ANUALE

★ Tiparul zilei (matinal vs. nocturn);

★ Aniversări (etape importante, nunţi sau comemorarea pierderii unei persoane);

★ Zile de naştere;

★ Sărbători (Paşte, Crăciun, Ziua Mamei, Ziua Tatălui etc.)

★ Schimbări sezoniere, inclusiv depresie sezonieră (tulburare afectivă sezonieră);

★ Factori de stres legaţi de vreme.

STRESUL FINANCIAR SI PROVOCĂRILE » LEGATE DE ACESTA

* Probleme legate de fluxul de numerar;

★ Datorii;

★ Venituri insuficiente;

★ Nu ai o modalitate de transport sigură, pe care să te poţi baza;

★ Locuinţă nesigură sau inadecvată;

★ Lipsa unor servicii medicale de calitate şi accesibile pentru tine şi pentru familie;

★ Lipsa unor servicii de calitate şi accesibile, în ceea ce priveşte îngrijirea copilului;

★ Cheltuielile depăşesc veniturile.

STRESUL LEGAT DE SERVICIU SI DE GĂSIREA UNUI JOB

★ Şomaj sau job part-time;

★ Muncă plictisitoare sau neinteresantă;

★ Program de lucru neconvenabil sau inconsecvent;

★ Lipsă de sprijin profesional;

★ Termene-limită importante;

★ Responsabilităţi copleşitoare;

★ Manageri sau colegi abuzivi;

★ Locuri de muncă toxice.

SĂNĂTATE MINTALĂ, BOLI MINTALE ŞI DEPENDENŢĂ ÎN CAZUL TĂU ŞI AL FAMILIEI TALE

★ Consum de alcool sau de droguri, abuz sau dependenţă;

★ Anxietate, atacuri de panică sau tulburare obsesiv- compulsivă;

★ Depresie, tulburare bipolară sau alte boli mintale majore;

X Hiperactivitate cu deficit de atenţie (ADHD) sau disfuncţie executivă asociată;

X O copilărie marcată de dependenţă, abuz, neglijare sau de absenţa părinţilor;

★ Antecedente de traume şi/sau de tulburări de stres posttraumatic;

★ Folosire excesivă sau dependenţă de Internet, jocuri video, pornografie sau jocuri de noroc;

* Autoagresiune sau gânduri/sentimente suicidare.

SCHIMBĂRI FIZICE SI PROVOCĂRI
»
PENTRU TINE ŞI/SAU FAMILIA TA

★ Dureri şi boli cronice;

★ Diagnostice importante sau care îţi schimbă viaţa;

★ Dizabilităţi de dezvoltare sau fizice;

★ Vizite frecvente la medici, clinici, urgenţe;

★ Pierderi de sarcină sau infertilitate;

★ Schimbări hormonale cauzate de ciclul menstrual, sarcini, premenopauză sau menopauză;

★ Alergii care necesită monitorizări frecvente sau atenţie sporită;

★ Boli minore, infecţii şi leziuni care au ca rezultat şederea copiilor acasă sau absenţa părinţilor de la serviciu;

★ Leziuni de orice fel;

★ Răceli, gripe şi tot felul de virusuri de care nu ai auzit niciodată până să meargă copilul tău la grădiniţă pentru prima dată.

STRES ŞI OPRESIUNE VENIND DINSPRE COMUNITATE SI MEDIU

»

* Expunerea sistemică sau individuală la rasism, homofobie, misoginism, abilitism******** sau orice alte forme de persecuţie, acasă, la locul de muncă sau în comunitate;

★ Viaţa într-o comunitate sau într-un cartier nesigur;

★ Anxietate şi stres legate de probleme politice sau juridice.

CRIZE SI TRAUME

9

* Accidente şi răniri;

★ încarcerări;

★ Moarte sau pierderi (inclusiv pierderea unui animal de companie);

★ Atacuri armate (DE CE SE MAI ÎNTÂMPLĂ AŞA CEVA?);

★ Dezastre naturale (cutremure, incendii, inundaţii, furtuni);

★ Pierderea serviciului de îngrijire a copilului;

★ Pierderea locului de muncă;

★ Pierderea locuinţei sau schimbarea reşedinţei;

★ Diagnostice neaşteptate.

******** Abilitismul reprezintă discriminarea persoanelor cu dizabilităţi sau care sunt percepute ca având dizabilităţi (n. red).

Argument

în primul rând, vreau să te felicit că ai ales această carte. Simplul fapt de a căuta soluţii pentru provocarea pe care o întâmpini acum arată că eşti un părinte preocupat de binele copilului tău şi de binele tău.

în al doilea rând, pentru că mare parte din timpul meu de lucru este în cabinetul de psihologie, vreau să îţi spun că văd frecvent copii şi adolescenţi aflaţi în contexte familiale în care părinţii îşi pierd cumpătul. Şi văd şi adulţi, părinţi sau nu, care se confruntă cu repercusiunile acestui fenomen, pe care l-au trăit în copilărie.

Din păcate, aşa cum expune şi autoarea cărţii, atunci când creştem în medii familiale în care se ţipă frecvent (şi poate nu doar atât) ajungem să transmitem această moştenire din generaţie în generaţie şi să o dăm mai departe copiilor noştri. Cu toate acestea, văd un efort mare al părinţilor de azi în a nu perpetua tiparele nesănătoase din copilărie şi, în cele din urmă, părinţii de azi ajung să fie mai buni în rolul acesta decât propriii părinţi. Dacă te uiţi în spate, poate şi tu concluzionezi că eşti un părinte care face lucruri mai bune decât părinţii tăi. Şi sigur că e foarte greu. Pentru că încercăm să ne ocupăm de

propriul copil interior, care a suferit în trecut şi care reacţionează pe pilot automat, în timp ce ne ocupăm să fim părinţi pentru copiii din faţa noastră.

Şi pentru că o parte importantă în a face lucrurile mai bine este să ne informăm, este esenţial să conştientizăm care este efectul ţipatului asupra unui copil\adolescent şi viitor adult.

Iată câteva dintre repercusiuni:

1. îi este afectat filtrul de percepţie a siguranţei. Simte că lumea este un loc nesigur şi se poate confrunta cu anxietate sau simptome de stres posttraumatic complex.

2. îi este afectată încrederea în sine. Nu doar că lumea este nesigură, însă simte şi că nu are resursele necesare pentru a face faţă provocărilor.

3. Intră în relaţii disfuncţionale pentru că, inconştient, alege parteneri care să îl facă să se simtă într-un mediu familiar. în relaţiile de cuplu este mai predispus către parteneri abuzivi verbal sau chiar fizic.

4. îi este afectată stima de sine. Simte că nu merită mai mult decât atât şi se poate confrunta cu manifestări depresive.

5. Are tendinţa să intre mai des în contexte de risc. Poate căuta chiar şi pericolul, pentru că nesiguranţa îi este familiară.

6. Are o predispoziţie mai mare către dependenţe.

7. Are tendinţa să preia acest comportament în relaţiile cu ceilalţi, din postura celui care îşi pierde cumpătul, în special atunci când celălalt este mai vulnerabil (copilul, partenera, personalul aflat în subordine).

8. Copilul poate reproduce acest comportament atât în relaţiile cu ceilalţi, cât şi în relaţia cu tine (acum sau la o vârstă mai mare, spre exemplu în adolescenţă, când se reduce dezechilibrul de putere dintre tine şi el).

9. Poate dezvolta tulburări emotionale care îl vor însoţi întreaga viaţă.

Repercusiunile de mai sus pot fi întâlnite separat, însă, de cele mai multe ori, sunt sub formă de constelaţie de efecte care încă au ecou în interiorul şi în viaţa unei persoane.

Scopul nu este de a te alarma pe tine ca părinte şi de a creşte nivelul de vinovăţie, pentru că, aşa cum ai citit în această carte, vinovăţia este nesănătoasă dacă ne adâncim în ea şi apoi doar repetăm comportamentul fără a schimba ceva. însă este sănătos să simţim vinovăţie când producem un rău şi să facem acţiuni reparatorii pentru relaţie.

în ultimul rând, aş vrea să ne amintim că relaţia părinte-copil nu este o relaţie de egalitate, iar efectele pe care le are o ceartă între doi adulţi, în care unul dintre ei îşi pierde cumpătul, nu sunt asemănătoare cu efectele asupra unui copil care

se simte lipsit de puterea şi capacitatea (fizică, emoţională şi psihologică) de a face faţă unei situaţii, de aceea intră în categoria abuzului.

Pentru că stilul de educaţie parentală, alături de bullying, constituie doi dintre cei mai mari factori de risc pentru sănătatea mintală a copiilor şi a adolescenţilor, putem conştientiza cât de important este impactul acestui comportament, nu doar acum, ci pe termen lung.

Mulţumiri

»

Apariţia acestei cărţi nu ar fi fost posibilă fără îndrumarea şi ajutorul lui Gillian MacKenzie, un agent extraordinar, al lui Margot Herrera şi al echipei fantastice de la Workman. în plus, le sunt veşnic recunoscătoare profesorilor de la şcoala fiicelor mele, pentru că s-au ocupat de ele, zi de zi, ca eu să pot scrie.

Această carte este mult mai interesantă datorită părerilor oneste, înţelepte şi amuzante ale celor care au citit-o în avans: Rachel Barbanel-Fried, Mayim Bialik, Dave Cutler, Kathleen Flinton, Alex McAdam şi Kate Rope.

îi mulţumesc fabuloasei îndrumătoare de carte Lisa Tener, care m-a ajutat să îmi schiţez propunerea, precum şi terapeutului meu,

Heather, care m-a salvat în toate felurile posibile, în fiecare marţi după- amiază. Nu aş fi reuşit să trec prin zilele lungi de scris fără echipa mea de social media, care a răspuns

întrebărilor mele aleatorii despre serialele TV din anii ’90 şi mi-a adus băuturi conţinând cofeină. De asemenea, vreau să le mulţumesc pisicilor mele, care nu dau doi bani pe această carte, dar care mi-au ţinut, totuşi, companie.

Sunt foarte norocoasă că am cea mai uimitoare reţea de oameni care mă susţin, adică un sistem de sprijin, inclusiv pe sora mea, Daniela Silverstein, care mi-a fost alături în toate momentele, precum şi numeroşii mei prieteni dragi, inclusiv Kathleen Flinton, care nu m-a judecat deloc atunci când mi-am lăsat copilul să cadă de pe canapeaua ei, de mai multe ori. Nu în ultimul rând, le mulţumesc soţului şi fiicelor mele, pentru, ei bine, pentru tot.

Voi sunteţi totul pentru mine.

Pentru comenzi şi informaţii, contactaţi:
GRUPUL EDITORIAL CORINT
Departamentul de Vânzări
Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, Bucureşti, cod poştal
010517
TeL/Fax: 021.319.47.97; 021.319.48.20
Depozit
Str. Gării nr. 11, Mogoşoaia, jud. Ilfov
Tel.: 0758.053.416
E-mail: vanzari@edituracorint.ro
Magazin virtual: www.edituracorint.ro

